عورت کی صلاح کار

یعنے

ماں کی مددگار اور بیوی کی نگہدار

مصنفہ
ڈاکٹر ایم - آئی سٹیلی صاحبہ ایم - بی - ایل - ایم
انچارج لیڈی ایچیسن زنانہ ہسپتال لاہور

جس کا ترجمہ
مسٹر ایف - آر سراج الدین صاحب
(فورمن کرسچن کالج لاہور) نے

کیا ۱۹۳۱ء

فہرست مضامین

نمبر شمار	مضمون	نمبر صفحہ
	حصّہ اوّل	
	حفظانِ صحّت کے عام اصُول	
۱	باب اوّل - مکانات و ہمسایہ	۱ لغایت ۹
۲	" دوم - آب نوشیدنی - مقاطرہ فلٹر - دود صفائی آب نوشیدنی	۹ " ۱۵
۳	" سوم - عام ہدایات - انسان پر آب و ہوا کا اثر - غذا - ورزش و صاف ہوا - لباس - غسل - سونا ..	۱۶ " ۲۷
۴	" چہارم - بدِ ناگنا - سردی - موسمی بخار - پیچش - تپ محرقہ	۲۷ " ۴۱
۵	" پنجم - قبض - سوزش جگر - اسہال - بواسیر - بدہضمی	۴۲ " ۵۴
۶	" ششم - تیمار داری - بیمار کے رہنے کا کمرہ - غسل - ٹکور - عمل - بیمار کی غذا	۵۵ " ۷۸
	حصّہ دوم	
	امراض النسوان سے بچنے کے طریقے	
۷	باب اوّل - اعضاے تولید کی ساخت - پلوس کا بہت	

نمبر صفحہ	مضمون	نمبر شمار
۷۹ تا نہایت ۹۰	بھر ماٹا ۔حیض اور خصیتہ الرحم کا فعل ..	
۹۱ ″ ۱۰۶	باب دوم ۔ بے قاعدہ حیض ۔کثرت حیض ۔ رکاوٹ حیض ۔تکلیف دہ حیض اقسام حیض	۸
۱۰۶ ″ ۱۳۱	″ سوم ۔ مستورات میں بعض عام بیماریاں اور ان کے علاج	۹
۱۲۱ ″ ۱۴۳	″ چہارم ۔ اعصابی کمزوریاں اور امراض رحم کے نتائج ۔طرز معاشرت ۔ دماغی صحت ۔ آرام ۔ لباس ورزش و مالش ۔خاص ورزشیں	۱۰
۱۴۳ ″ ۱۴۸	″ پنجم ۔ بے اولادی اس کے وجوہات اور علاج	۱۱
	حصہ سوم	
	حمل اور وضع حمل	
۱۴۹ ″ ۱۵۸	باب اوّل تیاری حمل ۔حمل بے نقص موروثی خاصیتیں اور جنین کا نشو و نما	۱۲
۱۵۹ ″ ۱۶۱	″ دوم ۔ تعداد ایام حمل ۔ نشانات حمل ۔ حیض کا نہ آنا ۔ ہاضمے میں فتور ۔ چھاتیوں میں تفرقات ۔ شکم کا بڑھاؤ مثانہ کی تکلیفات	۱۳
۱۶۹ ″ ۱۹۲	″ سوم ۔ حمل میں حفاظت ۔ خوراک ۔لباس ورزش و مالش غسل ۔پیٹ صاف رکھنا ۔چھاتیاں ۔ نیند اور آرام ۔ دماغی صحت	۱۴
۱۹۳ ″ ۲۲۰	″ چہارم ۔امراض حمل ۔قے کی شدت کھٹاس اور نفخ ۔ دل کا دھڑکنا ۔بیہوشی تبض ۔ اسہال ۔پیچش ۔سردرد ۔نزلہ ۔بیخوابی ۔ تھوکنا ۔ دیوانگی ۔کھجلی ۔نسوں کا پھولنا چھاتیوں کی سوزش ۔ امراض مثانہ ۔ رحم کے دائمی امراض	۱۵

نمبر شمار	مضمون	نمبر صفحہ
۱۶	باب پنجم - کثرت جریان خون - اسقاط حمل	۲۱۳ لغایت ۲۲۵
۱۷	،، ششم - وضع حمل - وضع حمل کے لئے تیاریاں	۲۲۵ ،، ۲۳۳
۱۸	،، ہفتم - زہ کے نشانات اور زہ کے وقت کی زچگی	۲۳۴ ،، ۲۴۰
۱۹	،، ہشتم - زچگی میں حفاظت	۲۴۰ ،، ۲۴۶
۲۰	،، نہم - زہ کے وقت کا دراز ہونا - اعضائے خارجی کا پھٹ جانا - بچے کا غیر معمولی رخ سے پیدا ہونا - تشنج - آنول کا رکے رہنا - سیلان خون - مرگ جنین - بچے کا مردہ پیدا ہونا	۲۴۷ ،، ۲۹۵
۲۱	،، دہم - زچگی کے ایام - مواد کا خارج ہونا - انتڑیاں - ابدا سیر	۲۹۵ ،، ۳۱۳
۲۲	،، یازدہم - چھاتیوں کی حفاظت اور دودھ پلانے کے متعلق ہدایتیں - کھڑے پلانے میں بیقاعدگی - بچے کا دودھ پینے سے انکار کرنا - دکھنے والے زخمی پستان - چھاتیوں کی سوزش - چھاتیوں میں دنبل - بیماری بچے کے تندرست ہو جانے کی صورتیں کیا کیا	۳۱۳ ،، [illegible]

حصہ چہارم

نمبر شمار	مضمون	نمبر صفحہ
۲۳	باب اول - نوزائیدہ بچہ - قبل از وقت پیدائش - غسل - بچے کا سنگار - لباس و پوشش - پاخانہ پیشاب - بچے کی جلد	۳۲۸ ،، ۳۵۲
۲۴	،، دوم - بچوں کو دودھ پلانا - ماں کا دودھ - دایہ یا انا کا دودھ - اوپر کا دودھ - بچے کا دودھ چھڑانا	۳۵۳ ،، ۳۶۴
۲۵	،، سوم - مصنوعی غذا - غذا کیسے کھلائی جاوے - بالائی - خالص - کچا دودھ - ہضم کردہ دودھ - گاڑھا کیا ہوا دودھ - انڈے کی غذا -	۳۶۵ ،، ۳۸۶
۲۶	،، چہارم - بچوں کا نشو و نما - سوتے ہوئے بچے کا رخ شکم - بچے کا وزن اور اس کا قد - سر	

نمبر صفحہ	مضمون	نمبر شمار
۳۸۷ لغایت ۴۱۵	خاص خاص حرس - دماغ - دانت نکلنا - بول چال روزانہ اشتغال	
۴۱۵ ؍؍ ۴۴۴	باب پنجم - بچپن کی بیماریاں - ادویات کے استعمال میں زیادتی - بیماریوں کے بیٹے آثار - ناف سے خون کا بہنا تشنج - آنکھوں کا دُکھنا - یرقان منہ میں آبلے اُٹھ آنا - جسم کی خارش	۲۷
۴۴۵ ؍؍ ۴۶۹	؍؍ ششم - بچپن کی بیماریاں - بائی اور درد معدہ - قے - قبض - سبز دست اسہال دیرینہ شدید	۲۸
۴۶۹ ؍؍ ۵۰۸	؍؍ ہفتم - بچوں کے روزانہ کار و بار - خوراک - مشروبات - نیند اور آرام - تازہ ہوا اور روشنی - ورزش - لباس - شکم انتڑیاں - مثانہ - مستقل دانت مدرسوں میں حفظان صحت - طعام خواب - دماغی تربیت	۲۹
۵۰۹ ؍؍ ۵۲۹	؍؍ ہشتم - استخوانی کمزوری - خون کا بگاڑ - ہاضمے کی بیماریاں - اُبھرا ہوا شکم - سانس کی بیماریاں	۳۰
۵۲۹ ؍؍ ۵۵۳	؍؍ نہم - تپ دق - بخار اور متعدی امراض - کنٹھیا - رعشہ نیند میں ڈر کر چونک پڑنا - سردرد - کان کا درد - نکسیر چلنا ہوائی - گوہانجنی - رات کا پسینہ - خارجی اجسام کا ثابت نگل جانا - جسم کا آگ پانی وغیرہ سے جل جانا - زخم اور چھلے جانے سے چوٹ لگنا - موچ آ جانا - دوائیوں کی الماری یا صندوق کے لئے ادویات کی فہرست	۳۱

حصّہ اوّل

حفظانِ صحت کے عام اصول۔

باب اوّل

مکانات اور ہمسایہ

ملکِ ہندوستان خطِ استوا کے شمال میں منطقۂ حارہ کے عرضِ بلد ۰۰۔۴ وقیقہ ۴۸ ثانیہ اور ۲۳ درجہ پر واقع ہے۔ضرور ہے۔کہ یہاں کا طریق بود و باش یورپ سے نہایت مختلف ہے۔اس وسیع ملک میں مختلف آب و ہوا اور مختلف درجہ کی حرارت پائی جاتی ہے۔ایک ناتجربہ کار گھر یا بہت خاندان اگر بلحاظ صحت اِن حالات پر غور کرے۔تب کہیں وہ اپنے خاندان کی صحت و آسائش

کو قائم اور اپنے مکان کو بیماری سے محفوظ رکھ سکتا ہے؛

مکانات

ہندوستان کے گاؤں اور شہروں کے مکانات ناصاف ہونے میں اپنا آپ نمونہ ہیں۔ بہت سے لوگ تنگ اور تاریک چھوٹے چھوٹے مکانوں میں رہتے ہیں۔ جن کے بیچ میں گندہ سا صحن ہوتا ہے۔ ایک پاخانہ اور کوڑے کرکٹ کا ڈھیر ایک کونہ میں لگا ہوتا ہے۔ تنگ گلیاں مکانوں میں بہت کم ہوا آنے دیتی ہیں۔ اور جو ہوا آتی بھی ہے۔ وہ کھلی ہوئی موریوں اور کوڑے کے ڈھیروں اور گڑھی ہوئی ناندوں میں سے گذر کر آتی ہے۔ جن میں کہ گندے پانی بھرے ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے۔ کہ یہ ہوا از خود نہایت گندی ہوگی۔ بے شمار بخار پیدا کرنیوالے مچھر بے تکلف رہتے ہیں۔ انڈے دیتے ہیں۔ یہیں پلتے اور بڑھتے ہیں۔ اور پیچش۔ ہیضہ اور تپ محرقہ بڑھاتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان مکانوں کے باشندگان کے ہاتھ سے صحت محفوظ رکھنے کی طاقت بالکل نکل جاتی ہے۔ جو لوگ کہ تندرستی کے خواہش مند ہوں۔ ان کے لئے یہ مناسب ہوگا۔ کہ وہ اپنی رہائش کے لئے ایسی جگہ انتخاب کریں۔ جو مندرجہ بالا قسم کے بازاروں اور جھونپڑوں سے حتی الوسع دور ہو۔ مکانات کی کرسی جہاں تک ہو سکے اونچی ہو۔ اگر زمین نم دار ہے۔ تو ڈاٹ دے کر مکانات بنائے گئے ہوں یا کم از کم ایسے تو ہوں کہ سطح آب سے اونچے ہوں۔

مکانات کے قرب و جوار میں گندے پانی کا جوہڑ یا تالاب
نہ ہو۔اس کا خیال رکھا جائے کہ عمارت اس طرح بنائی
جائے کہ بارش کا پانی وہاں نہ ٹھہر سکے۔ دیواروں کی جڑ
میں کنکر یا اینٹیں کوٹ دی جائیں۔اور ان کا سطح سلامی
کر دیا جائے تا کہ پانی وہاں نہ ٹھہر سکے۔ اور تمام پانی
چھتوں تک کا پانی لے کر بیرونی بدررو میں چلا جائے۔
اور بنیاد میں جذب نہ ہو سکے۔جھاڑیاں وغیرہ جو مکان کے
قریب ہوں اکھڑوا دی جائیں۔باریک کنکر بچھوا دی جائے
یا دوب لگوا دی جائے۔مکان کے تین طرف یعنی مشرق
جنوب اور مغرب میں برآمدے ہونے چاہئیں۔اور ان
کی چھتوں میں بڑے بڑے سوراخ ہوں۔تا کہ صاف
ہوا آسکے۔غسل خانہ اور برتنے کا پانی موری سے نکل کر
دیواروں میں جذب ہونے یا غسل خانہ کے باہر بہنے سے بچایا
جائے۔بلکہ پرنالوں کے ساتھ بدررو تک پہنچا دینا چاہئے۔اگر
یہ نہ ہو تو غسل خانوں سے ڈولوں میں بھر بھر کر خانہ
باغ کے دور حصہ میں ڈلوا دیا جائے۔مکان باورچی خانہ
اور خانہ باغ وغیرہ کا پانی چونے گچ کی موری کے ذریعہ
سے باہر کی بدررو میں پہنچا دینا چاہئے۔اگر یہ نہ ہوسکے۔
تو ایک گہرا چوبچہ یا گڑھا کھدوا کر اس میں ۱۲ فٹ تک پتھر
بچھوا دئے جائیں۔تمام موریاں اس چوبچہ میں ختم کی جائیں۔
تو کچھ نقصان نہیں ہوتا۔کیونکہ گندہ پانی زمین کی بہت
اندرونی سطح میں جذب ہو جائیگا۔

اب ہم مکان کے اندرونی حصہ پر نظر ڈالتے ہیں۔

سب سے پہلے گھر کی مالک کو اس کا خیال رکھنا چاہئے کہ ہندوستان میں ایک تندرست اور خوش وخرم گھر بنانے کے لئے بہت سی ذمہ واریوں اور فکروں کی ضرورت ہے۔ جتنی خود واری اور فکر اس کے شوہر کو اپنے پیشہ کے کام میں عمل میں لانے کی ضرورت ہے۔ اس سے زیادہ اس کو گرہستی میں مصروفیت کی ضرورت ہے۔ فی الاصل ہندوستان میں زیادہ تر لوگ اپنے افکار اور کاموں میں اس درجہ مصروف ہوتے ہیں۔ کہ بہت سے گرہستی کے معاملات میں عورتوں ہی کو دخل دینا۔ اور واقعات پیش آمدہ کو اپنی رائے سے فیصل کرنا پڑتا ہے*

بہر حال مکان کے کمرے روشن اور ہوا دار ہونے چاہئیں۔ اگر اتفاق سے تاریک مکان ہی ملے۔ تو برآمدوں سے اوپر روشن دان نکلوا لینے چاہئیں۔ تا کہ روشنی اچھی طرح آنے لگے۔ بہت ہی کم خرچ سے روشن دان بن جائیں گے۔ یاد رہے۔ کہ کثیف ہوا کو کمروں کے اندر سے خارج کرنے کے لئے سوا اس ترکیب کے اور کوئی بہتر تدبیر نہیں ہے۔ ان روشن دانوں کو گرمیوں میں بھی پوری طرح بند نہ کرنا چاہئے۔ صبح ہی سے تمام مکان کو بیرونی ہوا سے بند کر دینا نہایت نامناسب بات ہے۔ کمروں کی ہوا بہت جلد کثیف ہو جاتی ہے۔ اور اس سے طرح طرح کی بیماریوں کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ خاص کر اُن مستورات کو جو باہر نہیں نکلتیں۔ خوب سمجھ لینا چاہئے کہ

گرم ہوا اتنی مضر نہیں ہے - جتنی کہ کثیف ہوا ۔
اگر کسی مکان میں زیادہ عرصہ رہنے کی اُمید ہو تو ہر کمرے میں دو یا تین فٹ تک مصنوعی سنگ مرمر کے چوکے لگوا لینے چاہئیں - یہ چوکے چونکہ ہندوستان میں بننے لگے ہیں - اِس لئے اِن پر کچھ زیادہ خرچ نہیں آتا - اس سے یہ فائدہ ہے - کہ چٹائی یا مومی کپڑا بآسانی اُٹھایا اور چوکوں کو روز اچھی طرح صاف کرایا جا سکیگا ۔
دیواروں پر کاغذ لگوانے کا نیا قاعدہ جو جاری ہُوا ہے وہ سخت مضرت بخش ہے - انگلستان میں بھی اب یہ پایا گیا ہے - کہ کاغذ کے پیچھے متعدی امراض کے جراثیم پلتے اور پھیلتے رہتے ہیں - اور ہندوستان تو امراض متعدی کا (جو بذریعہ جراثیم پھیلتے ہیں) گھر سمجھا جاتا ہے - یہاں تو اِس میں بے انتہا احتیاط کی ضرورت ہے - اگر دیواروں پر قلعی کرانے میں کچھ عذر یا تامل ہو تو جو رنگ مرغوب ہو اِس رنگ کا روغن Distemper بآسانی بہم پہنچ سکتا ہے اور کرایا جا سکتا ہے - اگر پختہ شدہ دیواروں پر یہ روغن کرا لیا جائے - تو اس کو گیلے کپڑے سے پونچھوا دینا نہایت آسان ہے - اور ہر ماہ میں ایسا پونچھوا دینا ضروری ہے - اگر قلعی یا رنگ کرایا جائے - تو پچھلی کوچی کو ہر سال دیوار پر سے اُتروا ڈالنا چاہئے - یہ عمل خاص کر ایسے موقع پر ضرور کرانا چاہئے - کہ جب کسی متعدی مرض کا زور ہو چکا ہو ۔
گرمی کے موسم میں تمام قالین - آرائش کی لٹکنے والی

چیزیں اور پردے اُٹھوا دینے چاہئیں ۔ خاکروب کو ہرگز اجازت نہ دی جائے ۔ کہ وہ چٹائی ۔ دری یا قالین پر جھاڑو دے ۔ تمام فرش باہر نکلوا کر دھوپ میں جھڑوا دینے چاہئیں ۔ اور باریک بُنی ہُوئی چٹائیوں کو بھیگے ہوئے کپڑے سے ضرور پونچھوا دیا جائے ۔ باقی تمام اسباب کو بہت ہی کم بھیگے ہوئے کپڑے یا جھاڑن سے صاف کرا دیا جائے ۔ تاکہ گرد باقی نہ رہے ۔ جھاڑنے سے گرد اور جراثیم ہر طرف منتشر ہو جاتے ہیں ۔ لیکن یہ نہیں ہوتا کہ کمرہ سے باہر نکل جائیں ۔

ہر ایک غسل خانہ کا فرش جو خوابگاہ کے قریب ہو خواہ پتھر کا ہونا چاہئے یا چونے گچ کا ۔ سوائے موٹی کپڑے یا دھل جانے والی چٹائی کے وہاں اور کچھ نہ ہونا چاہئے روشن دان ایسے ہونے چاہئیں ۔ کہ باہر کی ہوا آ سکے ۔ ہر غسل خانہ میں فینائل کی ایک بوتل رہنی چاہئے ۔ تاکہ فرش اور کموڈ Commode وغیرہ صاف رہیں ۔

ہر غسل خانہ میں بجائے مٹی کے برتنوں کے ٹھنڈے پانی کے لئے لوہے یا مصنوعی پتھر کے سفید روغن دار ڈھکنے والے برتن رکھنے چاہئیں ۔ مٹی کے برتن پینے یا نہانے کے پانی کے لئے کبھی استعمال نہ کرنے چاہئیں ۔ کیونکہ ان میں مسامات ہوتے ہیں ۔ اور وہ نباتاتی اجزا کو پانی سے جذب کر لیتے ہیں ۔ اور ان سے یہ مسامات کثیف ہو جاتے ہیں ۔ یہی وجہ ہے ۔ کہ ان کو ہرگز نہ رکھنا چاہئے ۔

شاگرد پیشہ عموماً احاطہ میں رہتے ہیں ۔ ان کے مکانات

جہانتک ممکن ہوں۔ اصلی رہائشی مکان سے دور ہونے چاہئیں۔ یہ مکان بھی معقول طور پر روشن اور ہوا دار ہونے ضرور ہیں۔ ایک محتاط گھر کی مالک کو یہ معمول کر لینا چاہئے۔ کہ وہ ہر روز ان مکانوں کو ضرور دیکھ آیا کرے۔ کہ وہ صاف رہتے ہیں یا نہیں۔ اور ان لوگوں نے کسی بیمار کو پوشیدہ تو نہیں کیا ہوا ہے۔ ملاقاتی یا باہر کے لوگوں کو شاگرد پیشوں کے مکانات میں رات کو سونے کی بغیر گھر کے مالک کے ہرگز اجازت نہ دی جائے ❖

باورچی خانہ مکان رہائشی کے قریب ہونا اور دونو کے درمیان ایک چھت دار راستہ ہونا ضروری ہے۔ گھر کی محتاط مالک کو ہر روز بلا ناغہ باورچی خانہ کو دیکھ آنا چاہئے۔ باورچی خانہ بھی روشن اور ہوا دار ہونا چاہئے۔ اور اس میں پتھر یا اینٹ کا فرش جو ہر وقت صاف رکھا جا سکے لازمی ہے۔ خاکروب کو اس کے اندر ہرگز نہ جانے دیا جائے۔ بہشتی کو حکم دیا جائے۔ کہ وہ اوّل تو دن میں دو بار ورنہ ایک مرتبہ تو ضرور تازہ اور صاف پانی باورچی خانہ کے فرش پر بہائے۔ کھانے کے وقت کے بعد کوئی کھانا باورچی خانہ میں نہ رہنے دیا جائے۔ یہ چیزیں دوسری جگہ قفل لگا کر نہایت آسانی سے رکھی جا سکتی ہیں۔ اگر ایسا نہ کیا جائیگا۔ تو نوکر چاکر اور ان کے دوست ہر وقت باورچی خانہ میں ٹکڑے کی لالچ سے پڑے رہینگے ❖

کھانے پکانے کے برتن ہر روز ضرور دیکھ لینے

چاہئیں - ایلومینیم Aluminium کی دیگچیاں سب سے زیادہ صاف ہوتی ہیں - اور نرم صابن سے خوب صاف ہو سکتی ہیں - باورچی خانہ میں تازے پانی کے لئے لوہے کی بالٹیاں دے دی جائیں - ان میں نلکے یا کوئے سے جا کر پانی بھرنا چاہئے - اگر احتیاط نہ کی جائیگی - تو بہشتی اپنی گندی مشک سے ان میں پانی بھریگا - اس مشک کی اندرونی سطح پر لاکھوں جراثیم گھر بنا لیتے ہیں جو متعدی امراض کے موجب ہوتے ہیں - تمام برتن باورچی خانہ کے باہر دھونے چاہئیں - اور اس مقام پر چونے گچ کی نالی بنا دی جائے تاکہ بہت جلد تمام پانی باہر نکل جائے - ورنہ گرمی میں بہت جلد سڑ جائیگا۔

ہندوستان میں گودام کا کمرہ ہوادار ہونا چاہئے - جہاں تمام کھانے کی چیزیں جالیدار ڈھکنوں میں بند رکھی جا سکیں - دودھ اور مکھن کے لئے الگ نعمت خانہ ہونا زیادہ مناسب ہے - اور جس میں گھر کی مالک کا قفل لگا ہو - باورچی کو دودھ یا بالائی کو خرید لانے کی اجازت نہ دی جائے - کیونکہ ضرور ہے - کہ وہ بازار سے خریدے - جہاں وہ چیزیں کئی روز تک پڑی رہا کرتی ہیں - اور تپ محرقہ کے جراثیم جذب کیا کرتی ہیں ٭

ہندوستان کے مکانات میں تمام گھر کی عورتوں کا ایک ہی کمرہ میں سونا سخت غیر محفوظ اور مضر صحت ہے - اس پر طرہ یہ ہے - کہ کھانے پینے کی چیزیں اور دودھ بھی وہیں رکھا جاتا ہے - یہیں اکثر گھر کے بیمار

اور تندرست جمع رہتے ہیں - جس سے گھر کی ہوا زہر
ناک ہو جاتی ہے +

کھانے کی چیزوں کے لئے ایک جگہ ہونی چاہیئے -
اور وہ ایسی کہ جہاں کھانے میں وہ کیڑے نہ داخل
ہو سکیں - جو انسان کے بدن سے خارج ہوتے رہتے
ہیں - ایک جالیدار نعمت خانہ برآمدہ میں رکھا ہو -
اور سوکھی چیزوں کے لئے تختہ دار الماریاں ہوں تو
ایک ہندوستانی خاندان کے لئے کافی ہوگا +

باب دویم

آب نوشیدنی - مقاطرہ Filter دودھ - صفائی

آب نوشیدنی

نہایت اہم چیز ہر خاندان میں صاف آب نوشیدنی کا
بہم پہنچنا ہے - ادنےٰ درجہ کے ہندوستانی لوگوں کی عادت
ہی کو دیکھ کر یہ معلوم ہوتا ہے - کہ نلکے کا پانی بھی نجاست
سے محفوظ نہیں ہے - یہی وجہ ہے - کہ ہندوستان میں
تمام پانیوں کو دس منٹ تک اُبالنے اور پھر اکثر کو مقطر
کرنے کی ضرورت ہے - اُبالنے سے نہ صرف جراثیم ہی

مر جاتے ہیں - بلکہ جو نے تو بہ اندر نباتاتی [illegible] ان
زائل ہو جاتے ہیں - جو مختلف طور پر جسم کے سخت
مضر ہوتے ہیں - پانی کو اُبال لینے کے بعد چینی کے
برتنوں میں بھر لینا چاہئے - مٹی کے گھڑوں یا صراحیوں
میں ہرگز نہ رکھنا چاہئے - اور پھر ان برتنوں کو گیلے کپڑے
سے ڈھک دینا چاہئے تاکہ گرد نہ جا سکے ۔

جہاں پانی صرف تالابوں یا کنوے ہی کا ملے - تو ان
کے گرد کوئی حد لگا دینی چاہئے - اور اس کے اوپر ایسی
جالی جس میں پتھر نہ داخل ہو سکیں - بہشتی یا پنہاری کو
پانی لانے کے لئے لوہے کی بالٹیاں دے دینی چاہئیں -
اور مشک ایسی جگہ رکھوا دینی چاہئے - کہ وہ نظر سے
غایب ہو ۔

صاف پانی کا رنگ نہایت نازک نیلگوں یا بھورا ہوتا
ہے - بعض وقت اس میں ایک قسم کی چمک بھی ہوتی ہے
گو نا صاف پانی بھی چمکدار ہو سکتا ہے - صاف پانی
شفاف ہوتا ہے - اور تہ کر کوئی چیز تہ نشین نہیں ہوتی
نہ اس میں کوئی خاص مزہ یا بو ہوتی ہے - برخلاف اس
کے ناصاف پانی زردی مائل بدمزہ اور بدبودار ہوتا ہے
اگر کوئی پانی اُبلتے ہوئے بدبو دے تو وہ ہرگز ہرگز پینے
کے کام میں نہ لایا جائے - اگر گرد آلودہ پانی بھی پینے کو
ملے - تو سب سے پہلے تھوڑا سا مقطر کر لیا جائے - پانی کے
مقطر کرنے کی یہ ترکیب ہے - کہ چار گیلن پانی میں ایک
چاء کا چمچہ کا [illegible] Condy's Fluid کا بنایا عرق ڈالا جائے - یا

۵ ، گرین بھر پرمینگنیٹ آف پوٹاش Permanganate of Potash
پانچ منٹ تک پانی کو ٹھیرائیے رکھنا چاہیئے - اس کے بعد اگر
اس میں بجائے گلابی سرخ رنگ کے زردی مائل رنگ ہو تو
اسی قدر عرق اور ڈال دیا جائے - اور گرد بیٹھنے کا انتظار
کرنا چاہیئے - یہ عمل اس وقت تک برابر جاری رکھا جائے
جب تک کہ پانی میں زرد رنگ باقی رہے - جب چھ گھنٹہ
کامل پانی کو ٹھیرے ہوئے ہو جائیں - تو اس میں ۲۴ گرین
پھٹکری ملا دی جائے اور بارہ گھنٹہ تک چھوڑ دیا جائے -
اس کے بعد اس کو نتھار لیا جائے - اس کے بعد یہ
پانی ابالنے کے قابل ہو جائیگا - اُبالنے کے بعد بھی اس
کو مقطر کرنا ضروری ہے - ورنہ پینے کے قابل نہ ہوگا ؛

مقاطرہ (فلٹر Filter)

بہت سی قسم کے مقاطرہ جس کو انگریزی میں فلٹر
Filter کہتے ہیں - بجائے مفید ہونے کے مضر ہوتے
ہیں - بد ترین قسم وہ ہے - جس میں تین گھڑے ایک
کے اُوپر دوسرے رکھ کر بنائے جاتے ہیں - اور ہندوستان
میں عام طور پر برآمدوں میں رکھے نظر آتے ہیں - اگر
گھڑوں کو اکثر صاف کر لیا جائے یا بدلوا دیا جائے -
تب بھی اس ریت کو جو سب سے اوپر کے گھڑے میں
ہوتی ہے - ہر دوسرے تیسرے روز نکالنا ضروری ہے -
کوئلے جو درمیانی گھڑے میں ہوتے ہیں - نکال کر اتنے
گرم کرنے ضروری ہیں - کہ وہ سرخ ہو جائیں - اور پھر

پانی میں پرمیگنٹ آف پوٹاس Permanganate of Potash
اور سلفیورک ایسڈ Sulphuric acid ملا کر ابال لینا چاہئے - اور
گھر کی مالک کا یہ کام ہے - کہ یہ عمل ہوتا وہ خود دیکھے۔
ایک خاندان میں ایک اکلوتا بچہ خون میں زہر پیدا ہو جانے
کی وجہ سے مر گیا - دیکھا گیا تو معلوم ہؤا کہ سب سے
نچلے گھڑے میں ایک مرا اور پھولا چوہا پڑا ہؤا تھا -
معلوم ہؤا کہ یہ گھڑا کئی ہفتوں سے صاف نہ ہؤا تھا۔
محفوظ ترین مقاطرہ پاسچور چیمبرلینڈ Pasteur-Chamberlain
قسم کے ہوتے ہیں - اس کی بھی مختلف قسمیں مل سکتی ہیں
ان میں بعض ایسے ہیں - کہ گھر کے نلکوں سے لگائے جا
سکتے ہیں - بعض ایسے ہوتے ہیں - کہ ان میں نلکیاں
ڈال کر سفر کے کام میں لائے جا سکتے ہیں - یہ مقاطرہ
نہایت مکمل ہیں - صاف کرنے کے لئے ان کے حصے الگ
بھی ہو سکتے ہیں - لیکن یہ کام صرف گھر کی مالک کا ہے -
نوکروں پر اعتماد نہ کرنا چاہئے - گرد آلود پانی پہلے کانڈی
کے عرق Condy's Fluid اور پھٹکری سے صاف کیا جائے
پھر وہ ان مقاطروں میں ڈال کر صاف کیا جائے - اور
۱۵ منٹ تک اُبالنے کے بعد کام میں لایا جائے - اگر
صرف بارش کا پانی مل سکے - تو وہ چونے گچ یا لوہے کے
تالابوں میں جمع کیا جائے - یہ تالاب ایسی جالیوں سے
ڈھکے رہنے چاہئیں - کہ جن میں مچھر داخل نہ ہو سکیں -
اور بارش کے موسم سے پہلے اچھی طرح صاف کرنے چاہئیں
بارش کے پانی کو بھی مقطر کر لیا جائے - ممکن ہے کہ کچھ

کثافت اس میں مل گئی ہو۔ اس لئے اس کو اُبال بھی لیا جائے ؛

دودھ

صاف دودھ کا بھی بہم پہنچنا ایک خاندان کے لئے اہم بات ہے۔ ورنہ سب سے مہلک امراض مثلاً دق۔ محرقہ۔ بدہضمی اور ہیضہ وغیرہ پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ چونکہ جانور گندی جگہ میں رکھے جاتے ہیں۔ اور ان کو اچھا چارہ نہیں دیا جاتا۔ اس لئے ان میں اکثر امراض پھیلے رہتے ہیں۔ اس پر یہ آفت ہے۔ کہ دودھ ناصاف پیتل یا مٹی کے برتنوں میں کثیف آب و ہوا کی جگہ میں رکھا جاتا ہے۔ اور اس میں بغیر ابلا ہوا پانی ملایا جاتا ہے۔ یہ کافی نہ ہو گا۔ صاف دودھ ایسے صاف برتنوں میں لے لیا جائے۔ جو پکتے ہوئے پانی سے کھنگال لئے گئے ہوں۔ لیکن یہ ضروری ہے کہ گائے کے تھن پہلے صابن اور گرم پانی سے دھو کر تولیہ سے خشک کر لئے گئے ہوں۔ دودھ کو اچھی طرح جوش دے لیا جائے۔ اور پھر چینی کے صاف برتنوں میں نکال لیا جائے۔ اور اس پر کئی تہ کر کے نمدار کپڑا ڈال دیا جائے۔ تاکہ گرد دودھ میں نہ جا سکے۔ اور ایسے مقام پر رکھا جائے۔ جہاں کی ہوا کثیف نہ ہو۔ دودھ کو جوش دے لینے سے جراثیم مر جاتے ہیں۔ اور دودھ بھی خراب نہیں ہونے پاتا۔ لیکن اگر جوش دینے کے بعد وہ

کسی گندی نالی یا موری کے پاس رکھا جائیگا - تو وہ بہت جلد جراثیم کو جذب کر لیگا - دودھ ایک نہایت عمدہ غذا ہے - بحالت صحت یہ طاقت کو قائم رکھتا ہے - کمزور بچے ایک حد تک اس سے سیر ہو سکتے ہیں - عمر یا بیماری کے لحاظ سے اس کی مقدار میں رد و بدل کر لیا جائے۔

صفائی

سب سے آخر میں گھر کی صفائی اور کوڑے کو پھنکوائے جانے کا ذکر کرنا ضروری ہے - گھر کی مالک کو اس امر کا خود خیال رکھنا چاہئے - ہندوستان میں سوائے چند شہروں کے جہاں اس کا انتظام ہے - کوڑا گاڑیوں میں اٹھوایا جاتا ہے - اگر شاگرد پیشہ کے لئے کوئی پاخانہ ہے - تو وہ صدر مکان سے بہت فاصلہ پر ہونا چاہئے - اور اس کو دیکھتے رہنا چاہئے - کہ وہ صاف رہتا ہے یا نہیں - اس پاخانہ کا فرش کنکر یا پتھر کا ہونا چاہئے - اور خاکروب کو کئی مٹکے اور بہت سا فنائل دینا چاہئے - کہ وہ اس سے پاخانہ کو صاف کرتا رہے - قدمچے لوہے کے ہونے چاہئیں - اور ان کے اندرونی حصہ میں اور نیز دیواروں پر تارکول لگا ہونا ضروری ہے - قریب ہی لوہے کے دو ڈول رکھے جائیں - تا کہ میلا ایک روز ایک میں جمع کیا جائے - اور دوسرا سوکھتا رہے - جو دوسرے روز کام آئے - ان دونوں پر مضبوط ڈھکنے ڈھکے ہوں - خاکروب کو کہا جائے کہ پاخانہ کے ساتھ خشک مٹی

(نہ کہ ریت) ملا کر اُٹھائے اور ان ڈھولوں میں ڈال دے۔ غسل خانہ کے کموڈ Commode میں ہمیشہ صاف فینائل پڑی رہنی چاہئے۔ اگر ان ناخوش آئندہ باتوں کو گھر کی مالک اپنی آنکھوں سے خود نہ دیکھے گی۔ تو ضرور ہے کہ خاندان میں کوئی نہ کوئی علیل رہے۔ کیونکہ خاکروب اپنی تکلیف بچانے کے لئے پاخانہ احاطہ میں ڈال دیگا۔ اور یہ صورت مکان والوں کے لئے سخت خطرناک ہے۔

ہندوستان کے مکانوں میں پاخانہ صدر مکان سے بہت دور بنانا چاہئے۔ اور کوڑا تار کول لگے ہوئے ڈھولوں میں جمع رکھنا چاہئے۔ جو دن میں دو مرتبہ نکلوا پھینکا جائے۔ ہر مرتبہ جب کوئی پاخانہ جائے تو خشک مٹی اس پر ڈال دی جائے۔ دو یا تین مٹی کے تیل کے خالی ٹین کوڑے وغیرہ کے لئے رکھے رہیں۔ اگر ایک خاص خاکروب نوکر رکھ لیا جائے۔ اور عام خاکروب کا انتظار نہ کیا جائے۔ تو ڈاکٹر کی دوائیوں کا خرچ اور بیماری کی تکلیف سے بہت بچت رہے گی۔ ایک مرتبہ ایک خاندان کو پیچش کی شکایت ہوگئی۔ اور عرصہ تک جاری رہی۔ اس کی ظاہرا کوئی وجہ معلوم نہیں ہوتی تھی۔ آخر خاکروب کی حرکات کو غور سے دیکھا گیا۔ تو معلوم ہُوا کہ وہ پاخانہ ایک گڑھے میں ڈال آتا ہے۔ جو صدر مکان کے قریب ہی اس نے کھود رکھا تھا۔ اور اس پر تھوڑا سا ریت چھڑک آتا ہے۔ یہ گندگی صاف کرائی گئی۔ اور گڑھے کی مٹی کھدوا کر پھنکوا دی گئی۔ تو سب کی پیچش جاتی رہی۔

باب سوئم

عام ہدایات - انسان پر آب وہوا کا اثر غذا - ورزش و صاف ہوا - لباس غسل - سونا - آرام

گرم ملک میں رہنے کا ایک یہ بھی اثر ہے - کہ کوشش سے زیادہ کام نہیں لیا جاتا - اس لئے فضلات کو خارج کرنے کے لئے جگر کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے - اور اسی وجہ سے ہلکی اور زود ہضم غذا رکھنی ضروری ہے مگر اس کے یہ معنے نہیں ہیں - کہ مقوی اور صاف غذا نہ کھانی چاہئے - آب و ہوا خود جسم کے اندر فضلات نہیں رہنے دیتی ؛

گھر کی مالک کو چاہئے - کہ ان اشیاء کا استعمال بالکل نہ کیا جائے - جو ٹین کے ڈبوں میں بند ہو کر دوسرے ملک سے یہاں آتی ہیں - گوشت کو خود دیکھ لیا کرے - کہ اس میں کسی طرح کی بو تو نہیں آتی ہے عمدہ مچھلی یہاں آسانی سے سمندر سے بہم نہیں پہنچتی -

ان کے گلپھڑوں کا رنگ گلابی ہونا چاہئیے - یہ معلوم کرنا ضروری ہے - کہ یہ مچھلی کہاں اور کس طرح پکڑی گئی - اکثر ایسا ہوتا ہے - کہ مچھیارے موری یا جوہڑ کی مچھلیاں لے نکلتے ہیں - کچے تالاب میں بکثرت متعدی امراض کے جراثیم ہوتے ہیں - جو خراب زمین سے اس میں سرایت کر جاتے ہیں - اس لئے اس کو کھانے سے پہلے اُبال لینا اور کانڈی کے بنائے ہوئے عرق سے کئی مرتبہ صاف کر لینا چاہئیے ۔

تلا ہؤا گوشت کھانا زیادہ مفید ہے - اُبال کر دوبارہ پکا کر کھانا چنداں قوت بخش نہیں ہے - بلکہ یہ گوشت کو خراب کر دیتا ہے - دو مرتبہ پکا ہوا گوشت ہندوستان میں کبھی نہ کھانا چاہئیے ۔

ولایتی پانی کسی قابل اعتبار انگریزی دکان سے خریدنا چاہئیے - سفر میں کسی ہندوستانی سے لے کر ہرگز نہ پینا چاہئیے - سوڈا پانی وغیرہ میں ملا کر نہ پینا چاہئیے - کیونکہ اس سے جراثیم نہیں مرتے ۔

شوربا دار غذا کھانی زیادہ مفید ہے - بالخصوص گرمی کے موسم میں - کھانے سے آدھ گھنٹہ پیشتر ایک گلاس نہایت ٹھنڈے پانی کا پینا بھوک کو بڑھاتا ہے - اور بدہضمی کے اندیشے کو کھوتا ہے ۔

الکحل والی چیزیں (شراب وغیرہ) ہندوستان میں عورتوں کو استعمال کرنی بالکل غیر ضروری ہیں - چونکہ عورتوں کو یہاں دماغی قوت سے زیادہ کام لینا پڑتا

ہے۔ اس لئے وہ بدن میں سے جلد خارج نہیں ہوتی۔ یہ ثابت ہو چکا ہے۔ کہ ایک اونس Ounce الکحل سے زیادہ ہضم نہیں ہو سکتی۔ بلکہ زہر کا کام دیتی ہے اور اعصاب میں رعشہ وغیرہ پیدا کر دیتی ہے۔ اندر جگر اور معدہ میں خرابی۔ اگر ایسی چیز کا استعمال کرنا ہی ضروری ہو تو شام کو کسی غذا کے ساتھ ایک اونس (Ounce) سے زیادہ استعمال نہ کیا جائے۔ ایک اونس (Ounce) سپرٹ (Spirit) وسکی (whisky) یا برانڈی Brandy آدھی اونس Ounce خالص سپرٹ Spirit کے برابر ہوتی ہے۔

ورزش اور صاف ہوا

بجائے ایسے گھر میں بیٹھے رہنے کے جس میں سے صبح ہی سے تازہ ہوا روک دی گئی ہو۔ یہ زیادہ مناسب ہوگا۔ اگر عورتیں کھلی ہوا میں رہا کریں۔ اس سے ان کی صحت بھی قائم رہیگی۔ اور رنگ اور روغن بھی۔ اکثر ہندوستان کے حصوں میں کسی درخت کے نیچے خیمہ لگا کر رہنا۔ اور وہیں اپنا کام کاج سال بھر تک کرنا زیادہ مناسب ہوگا۔

پنجاب کی سخت ترین گرمی میں بھی دس گیارہ بجے تک برآمدہ میں بیٹھا جا سکتا ہے۔ بہر حال اس کا خیال رکھنا چاہئے۔ کہ مکان میں روشنی خوب آئے۔ بیرونی ہوا کو کمروں میں آنے سے ہرگز نہ روکا جائے۔

سینڈو صاحب کا کوئی ہلکا سا ورزش کا آلہ اگر خوابگاہ کی دیوار میں لگا کر دن میں ایک دو دفعہ اس سے کام لیا جائے۔ تو گرمی کے موسم میں اور بھی مفید ہے۔ خصوصاً اُن عورتوں کے لئے جن کی اور ورزش بند ہو چکی ہو۔ گرم شدہ کمرہ میں جہاں بہت سی چیزیں رکھی ہوں۔ ورزش کرنے سے نقصان ہو جاتا ہے۔ اور خدشہ ہوتا ہے۔ کہ سردی لگ کر موسمی عارضہ نہ ہو جائے ۔

لباس

ہندوستان میں یہ نہایت ضروری ہے۔ کہ سب کپڑوں سے نیچے کوئی اونی کپڑا اس طرح پہنا جائے کہ وہ بدن سے چسپاں رہے۔ کپڑے کی بافت وغیرہ موافق محل و موقعہ ہونی چاہئے ۔ باریک اون کی جالی یا اون و ریشم کا ملا ہوا کپڑا گرمیوں میں پہننا مناسب ہے۔ اور دبیز اونی کپڑا جاڑوں میں۔ اون دھوپ یا آفتاب کی حدت کو جذب نہیں کرتا۔ اس لئے نہ اس سے زیادہ پسینہ آتا ہے۔ نہ جلد بدن ٹھنڈا ہوتا ہے اور چونکہ قوت جاذبہ اس میں کم ہوتی ہے۔ لہذا اور کپڑوں کی نسبت یہ زیادہ آرام دہ ہے۔ اس معاملہ میں اون کے بعد ریشم کا درجہ ہے۔ سوتی کپڑے میں قوت جاذبہ بھی زیادہ ہے۔ اور یہ گرمی کو بھی زیادہ کھینچتا ہے۔ اس لئے یہ کپڑا جلد بدن سے ملا ہوا

نہ پہننا چاہئے - بہتر یہ ہے - کہ اونی کپڑے کے اوپر
تنگ موہری کا سوتی پاجامہ پہنا جائے - کیونکہ یہ سردی
کو روکیگا - اور جراثیم سے بھری ہوئی گرد بھی جسم تک
نہ جانے دیگا - ایک عورت ہندوستان کے ایک گرد آلودہ
مقام میں رہتی تھی - اس نے یہ احتیاط نہ کی - اور
نتیجہ یہ ہؤا - کہ اس کو مثانہ کا عارضہ ہو گیا - ورنہ
وہ ہر طرح تندرست تھی ❊

تمام سال ایک ہیضہ کی پیٹی یا فلالین کا کپڑا پیٹ
کے گرد لپٹے رہنا چاہئے - دو تین سیفٹی پن Safety Pins
لگا کر اس کو نیچے کھسکنے سے بچایا جائے ❊

کارسٹ (Corset) کا ہندوستان میں پہننا سخت مضر ہے
بدن کے جس حصہ تک یہ رہتا ہے - اس کو سخت گرم
کر دیتا ہے - اور نیچے کپڑوں میں جو پسینہ آتا ہے -
اس کو سوکھنے نہیں دیتا - نتیجہ یہ ہوتا ہے - کہ اندرونی
اعضاء میں سردی لگ جانے کا خطرہ ہوتا ہے - ششش
کو بھی کام کرنے سے مانع آتا ہے - اور وہ فضلات
پورے طور پر نہیں نکال سکتا - اور بدہضمی وغیرہ پیدا
کرتا ہے ❊

عورتوں کو ہمیشہ اونی جرابیں استعمال کرنی چاہئیں -
جس سے مچھر بھی نہ کاٹ سکینگے - جن قطعات میں کہ ملیریا
پھیلا ہؤا ہو - وہاں تو اس کا خیال رکھنا نہایت ضروری
ہے - اگر ان باتوں کا خیال رکھا جائے - تو سب سے
اوپر کے کپڑے جیسے چاہیں پہنے جائیں ❊

غسل

انسانی جلد میں نہ صرف قوّت احساس ہی ہے - بلکہ اس میں ہوا آنے جانے کا راستہ اور ناپاکی اور ریزش کا مادہ بھی ہے - جلد بہ نسبت شُشش کے زیادہ فضلات نکالتی ہے - جس کی نسبت ۱ اور ۷ کی ہے - ہندوستان میں شُشش کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے - مگر اس سے بھی زیادہ جلد کو - اس لئے اس کی حفاظت کرنا نہایت اہم کام ہے - ہر روز گرم پانی میں ایک مرتبہ غسل کرنا چاہئے - زیادہ موزوں وقت سو کر اُٹھنے کا ہے - گرم پانی کے غسل کرنے کے بعد فوراً ٹھنڈا پانی تمام جسم پر بہا لینا چاہئے - ہندوستانی گھروں میں جو نہانے کا انتظام ہے - اس کی رو سے صابون ملے ہوئے گرم پانی میں غوطہ لگانا ذرا مشکل کام ہے - لیکن گرم پانی کا ایک بڑا طشت صابن اور فلالین کا ایک ٹکڑا تو ہر جگہ میسر آسکتا ہے - فلالین کے ٹکڑے کو صابن اور گرم پانی میں تر کر کے تمام جسم پر ملا جائے - اور پھر اسی طریقہ سے گرم پانی سے نہا کر ٹھنڈا پانی بہا لیا جائے - ٹھنڈے پانی میں جو عام طور پر ہندوستان کی عورتیں نہاتی ہیں یہ نہ صرف ناکافی ہے - بلکہ اس سے سردی لگ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے - اگر کسی کو ان اموات کی تعداد معلوم ہو - جو مذہبی یا رسمی فرض کی ادائیگی کے لئے دریا میں نہانے سے واقع ہوتی ہیں - تو سخت حیرت ہو - غرضیکہ

مندرجہ بالا طریقہ سے نہانا نہ صرف مفید ہے۔ بلکہ بہت سے آزار کو روکتا ہے۔ ہندوستان میں عورتوں کو ٹھنڈے پانی میں نہانے سے قطعی پرہیز کرنا چاہئے۔ ان سے اندرونی اعضاے میں خون بھر جاتا ہے۔ کمزور عورتیں بجاے آخیر میں ٹھنڈا پانی بہانے کے سمویا ہوا پانی بہا لیں ؀

چونکہ گرمیوں میں جلد کسی قدر کمزور ہوتی ہے۔ اس لئے کوئی نرم اور صاف صابن مثلاً ونیولیا Vinolia استعمال کیا جائے۔ اگر صابن نہ استعمال کیا جائیگا تو جسم کے اندر سے جو چکنا مادہ نکلتا ہے وہ جلد پر سے صاف نہ ہوگا۔ اور ٹھنڈا پانی تو ان کو کسی طرح صاف کر ہی نہیں سکتا۔ یہی وجہ ہے۔ کہ ہندوستانی وضع سے نہانا یعنی ٹھنڈا پانی اوپر بہا لینا فضول ہے۔ بلکہ یہی صورت تمام جلدی بیماریوں کی مورث ہے۔ جو عام طور پر ہندوستانی عورتوں میں پائی جاتی ہیں۔ نہانے کے بعد زیادہ ورزش نہ کرنی چاہئے۔ کمزور عورتیں نہانے کے بعد فوراً کپڑے پہننے سے پہلے گرم دودھ کی ایک پیالی پی لیا کریں۔ اگر شام کو ورزش کے بعد یا صبح کو نہانا ہو تو سوتے ہوئے یا شیر گرم پانی میں نہائیں۔ اور اوپر سے ٹھنڈا پانی ڈال لیں۔ روز مرہ دوبار بالوں میں سنگھی کر لینی چاہئے۔ اور ہر پندرہ دن کے بعد سر کو بارش کے پانی میں یا عام پانی میں سوہاگا ملا کر دھو ڈالنا چاہئے۔ اگر سر کے بال گرتے ہوں۔ تو

ذیل میں درج شدہ دوا کو آٹھ اونس پانی میں ملا کر صبح و شام بالوں کی جڑوں میں ملایا جائے - اس سے بالوں کا گرنا بند ہو جائیگا ؞

Tincture Capsici ½ Ounce
Tincture Cantharidis ½ Ounce
Sps Rosemary ½ Ounce
Glycerine of Borax 1 ounce -
Eau de Cologne ½ Ounce
Water to 8 Ounces

نیند

ہم سب جانتے ہیں - کہ اپنے ہوش و حواس دماغ اور دیگر اعضائے کو دن بھر کام میں لگائے رکھنے کے بعد بدن کے مسامات میں فی الحقیقت ایک طرح کی حرکت پیدا ہو جاتی ہے - انگریزی میں ایک مثل ہے - کہ "ہم اس واسطے زندہ و توانا ہیں - کہ اکثر مرتے رہتے ہیں" یہ مثل نہ صرف زندگانی بلکہ روحانی طور پر بالکل صحیح ہے ؞

جب تمام چیزیں آرام میں ہوتی ہیں - تو تکان سے جو نقص واقع ہوتا ہے - وہ پورا ہو جاتا ہے - فضلات نکل جاتے ہیں - اور بجائے ان کے تازہ چیزیں پیدا ہو جاتی ہیں - اس لئے گہری اور آرام کی نیند سے جاگنے کے بعد اگر یہ کہا جائے - کہ ہمارے جسم کی پرورش کی جا رہی تھی - تو بیجا نہ ہوگا - یہ امر کہ کسی

کے اعصاب وغیرہ اپنا تکان جلد اتار دیتے ہیں۔اور کسی کے دیر میں ہر شخص کی مدت خواب سے معلوم ہوتا ہے۔ہندوستان میں اگرچہ عملی زندگی نہ ہونیکی وجہ سے ہمارے اعصابی اعضا کو تکان کم ہوتا ہے۔مگر افکار اور گھر کے کام کاج دماغی اعضا کو بہت اثر پہنچاتے ہیں۔اور جب ہم کو یہ معلوم ہو کہ ہندوستان میں بہ نسبت انگلستان کے زیادہ راحت کی ضرورت ہے۔ تو صاف ظاہر ہوگا۔کہ اس ملک میں عورتوں کو سونے کی زیادہ ضرورت ہے ؁

گرمی میں آرام کی نیند بہت مشکل بات ہے۔ایک مرتبہ سونے یا کم سونے کی عادت پڑ جائے۔تو یہ صحت کے لئے سخت مضر ہے۔رات بھر طرح طرح کی تکلیف رہتی ہے۔کتوں کا بھونکنا۔گرم ہوا کا چلنا۔ آندھی کا آنا اور مچھروں کا کاٹنا۔پھر نیند کا خیال۔پنکھا کشوں کا ناز۔غرض تمام باتیں ایسی ہیں۔کہ آرام کی نیند کی مانع ہیں۔ہندوستان کے بہت سے حصوں میں معقول حفاظت کے انتظام کے ساتھ چھت یا باہر سونے سے آرام کی نیند کی زیادہ اُمید ہے۔اس کا البتہ خیال رکھنا چاہئے کہ مچھر نہ کاٹیں۔اور ہمیشہ اونی کپڑا پہنا جائے۔کل کے پنکھے کرتاہ ہو جائیں۔تو نیند کا ایک مانع رفع ہو سکتا ہے۔ کھلی باہر سونے میں ایک بڑا فائدہ یہ ہے۔کہ پنکھے کی ضرورت نہیں رہتی۔اگر صبح کو مکان کے اندر جاؤ تو غیر مستعمل خوابگاہ کی ہوا بہ نسبت بیرونی ہوا کے گرم

معلوم ہوتی ہے۔ اس لئے اگر اندر سویا جائے۔ تو خوابگاہ بہت ہی ہوادار ہونا چاہئے۔ اور رات بھر تازی ہوا اس میں آنی چاہئے۔ سخت سردیوں میں بھی کھڑکیاں پوری کھلی رکھنی چاہئیں۔ گرمیوں میں بھی گرم ہوا سے محفوظ رکھنے کے لئے بند نہ کرنی چاہئیں +

گرمیوں میں پلنگ نہایت سادہ استعمال کرنا چاہئے نواڑ سے بنا ہؤا پلنگ اس پر ایک کمبل اور چادر لگی ہوئی بدن کو سرد رکھنے کے لئے کافی ہے۔ یاد رکھو کہ بہ نسبت غذا اور ورزش کے نیند نہایت ضروری ہے جسمانی صفائی کے یہ تمام طریقے جلد سونا اور کم سے کم آٹھ گھنٹہ کی نیند سے عورتوں کو کبھی غافل نہ رہنا چاہئے نیند کا بہترین حصہ وہ ہوتا ہے۔ جو صبح کو آتی ہے اس لئے بچوں کو نہ جگانا چاہئے۔ بلکہ ان کو از خود اُٹھنے دینا چاہئے۔ جن خود مختار عورتوں کو یعنی جن کو دن میں کوئی خاص کام کرنا نہ ہو۔ ان کو بہت سویرے اُٹھنا غلطی ہے۔ کیونکہ اس سے تکان جلد ہو جاتا ہے +

آرام

ہندوستان میں ہر عقیل عورت کو اپنی موجودہ صحت کی بڑی فکر کرنی چاہئے۔ اس کو اپنی ورزش۔ کام کاج تنا جلنا وہیں ختم کر دینا چاہئے۔ جہاں اس کی طاقت کی حد آ جائے۔ بہتر ہے۔ کہ شروع ہی سے اس کا

خیال رکھا جائے اور ایک ایسا قاعدہ باندھ لیا جائے کہ جس سے آرام کامل مل سکے۔ اس کے بغیر مزاج اور دماغ اپنے اختیار میں نہیں رہ سکتے۔ نیک مزاجی تمدن کے لئے بمنزلہ روح کے ہے۔ تو صحت وسلامتی کے لئے بمنزلہ جان کے ہ

سب سے پہلے کم از کم ایک گھنٹہ پلنگ پر چت لیٹے رہنا چاہئے۔ اس وقت کپڑے ڈھیلے ڈھالے جسم پر ہونے چاہئیں۔ اگر چار پائی پینتی کی طرف سے ذرا اونچی ہو تو دل کو راحت ملتی ہے۔ اور دوران خون اچھی طرح ہوتا ہے۔ دوپہر کے آرام میں کوئی چیز حارج نہیں ہونی چاہئے۔ رقعے یا پیغام تھوڑی دیر کے لئے ملتوی کر دینے چاہئیں۔ اس کے بعد کچھ وقت مطالعہ یا کشیدہ یا اسی قسم کے اور شغل میں کاٹنا چاہئے۔ اس میں نہ صرف تفریح ہے بلکہ اس سے دل کو سکون ہوتا ہے۔ اسہال کا عارضہ ہو تو کھانے سے پہلے ۲۰ منٹ تک لیٹ رہنا چاہئے اور اسی قدر کھانے کے بعد۔ رات کے کھیل تماشوں کو بھی کم از کم ہفتے میں دو ایک مرتبہ خیر باد کہنا ضروری ہے۔ خصوصاً ایسی صورتوں میں کہ نیند میں نقصان عائد ہوتا ہو۔ گھر کے کام کاج جلد ختم کر لینے چاہئیں تا کہ شام کو اس طرف سے بالکل اطمینان ہو ہ

ایک گھر کی عقلمند مالک اپنے نوکروں کو باقاعدہ کام کرنا ایسی طرح سکھائیگی۔ جیسے بچوں کو اگر ان کو یہ معلوم ہو جائے۔ کہ کس وقت کیا کام کرنا چاہئے۔ تو وہ

خیال رکھینگے - اور ناراضگی اور بد مزاجی کی چنداں ضرورت نہ پڑیگی - اور دماغ کو جو تکان ہوگا - وہ بھی بچ سکیگی - اس طرح پر ضروری ہے - کہ گھر کی مالک کو نوکر اس کی مرضی کے موافق کام دیں - اور اس کو آرام کا وقت مل جائے - اس طریقہ سے وہ اپنے بچوں کو خوش مزاجی - قوت دماغی وغیرہ وراثت میں دے گی - جو سب سے بڑا عطیہ ہے ﴿

باب چہارم

لو لگنا - سردی - موسمی بخار پیچش - تپ محرقہ (Malarial)

لو لگنا

یہ شکایت سخت دھوپ یا گرمی میں بغیر کسی حفاظت کے رہنے سے پیدا ہوتی ہے - اس کی ابتدائی علامات درد سر اور بخار ہیں - اس کے بعد تمام اعصاب میں کرب پیدا ہو جاتا ہے - سخت قسم کے عارضہ میں بیہوشی اور کف جاری ہونا بھی پایا جاتا ہے - جیسے ہی

مریض کو ابتدائی علامات معلوم ہوں۔ اس کو فوراً ٹھنڈے اندھیرے کمرے میں پنکھے کے نیچے جا کر لیٹ جانا چاہئے ٹھنڈا پانی زیادہ پینا اور ٹھنڈے پانی سے تمام جسم پچھوانا چاہئے۔ سر پر برف لگایا جائے اور سخت مسہل لے لیا جائے۔

اگر دھوپ میں زیادہ نکلنے کی ضرورت ہو تو ٹھنڈی عینک اور بڑی ٹوپی استعمال کرنی چاہئے۔ اس ٹوپی میں ہوا کے آنے جانے کا راستہ ضرور ہو۔ تاکہ سر میں ہوا لگتی رہے۔ اگر یہ حفاظت کی جائے تو عورتیں دس گیارہ بجے تک بلا مضائقہ باہر رہ سکتی ہیں لیکن بچوں میں حسی مادہ زیادہ ہوتا ہے۔ اور ان کو سات آٹھ بجے تک برآمدہ میں رہنا چاہئے۔

اگر گرمی میں سفر کی ضرورت ہو تو برف کا استعمال زیادہ رہے۔ بھیگے ہوئے کپڑے سر پر رکھنے سے درد سر سے محفوظ رہینگے۔ لیکن چہرہ پر نقاب نہ ڈالنا چاہئے جن کمروں میں ہوا کا گزر نہ ہو اس میں رہنا یا الکحل کا زیادہ استعمال کرنا اکثر عورتوں کو جلد لو لگ جانے کا باعث ہوتا ہے۔

(گرمی کا لگ جانا) اس کی علامت قوی بیہوشی ہے۔ اور ان کمروں میں ٹھہرنے سے واقع ہوتی ہے۔ جہاں خراب ہوا آتی ہو اور نیز زیادہ دیر دھوپ میں پھرنے سے بھی۔ مریض کو چاہئے کہ ایسی حالت میں با آرام چت لیٹ جائے۔ بدن کو ملا جائے اور سر پر پنکھا کیا

جائے اور کوئی مقوی دوا پلائی جائے - اگر بیہوشی زیادہ دیر قائم رہے تو دل پر رائی کا پلسٹر (Plastes) لگایا جائے یا مصنوعی دم کشی کو کام میں لایا جائے ۔

سردی

ہندوستان میں رہنے والوں کو اس عارضہ سے بچنے کا خیال رکھنا چاہئے - جو اکثر تکالیف کا باعث ہوتا ہے جلد بدن چونکہ گرمیوں میں ذرا نازک ہو جاتی ہے - اس لئے حرارت کے تغیر و تبدل کا اس پر بہت جلد اثر پڑتا ہے - جلد کو ذرا سی بھی روک ہوگی - تو اندرونی اعضا میں خون زیادہ جانے لگیگا - اور خون ایسی جگہ جمع ہو جائیگا - جہاں کہ اس کی ضرورت نہ ہوگی - اس کے علاوہ سردی تمام جسم کو ہلکا کر دیگی - اور یہ جراثیم کے ضرر کو روکنے کے بالکل ناقابل ہو جائیگا اس کے دفعیہ کے لئے زیادہ خیال رکھنے کی ضرورت ہے - لیکن اگر معمولی قواعد حفظ صحت کا خیال رکھا جائیگا - اور گرم کپڑا آفتاب غروب ہونے کے بعد پہنا جائیگا - تو اس سے عورتیں محفوظ رہیں گی ۔

اس کا بھی خیال رکھنا چاہئے - کہ دن اور رات کی حرارتوں میں بڑا فرق ہوتا ہے - خاص کر سردی کے موسم میں کہ غروب آفتاب کے بعد یکایک سردی زیادہ ہو جاتی ہے - ٹھنڈے پانی سے بہت کم نہانا چاہئے اور تکان کے بعد یا جب بدن گرم ہو تب تو ہرگز نہ نہانا

چاہیئے۔ ایسی حالتوں میں گرم پانی میں غسل کرنا مناسب ہے۔ اگر یہ نہ ہو تو پہلے خشک تولیہ سے خوب بدن ملا جائے اور پھر صاف خشک اونی کپڑے پہن لینے چاہئیں۔ رات کے وقت باریک اونی شال یا چادر اوپر ڈال کر پنکھے کے نیچے لیٹنا چاہئے۔ یہ بھی اس صورت میں جب کہ کمبل اوڑھنا گوارا نہ ہو۔ باہر سردی میں عرصہ تک رہنے کے بعد سونے سے پیشتر خوب گرم پانی سے نہا لیا جائے اور گرم دودھ یا قہوہ پی لینا چاہئے۔ اور دس گرین کونین بھی کھا لی جائے۔ اگر ضرورت ہو تو دوسری صبح کو تلیین پی لینی چاہئے۔

موسمی بخار Malarial Fever

یہ بیماری خون میں کیڑے پیدا ہو جانے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ جو مچھروں کے کاٹنے سے جسم کے اندر پیدا ہو جاتی ہیں۔ مچھر جب کسی ملیریا کے بخار والے کا خون پیتے ہیں۔ تو دوسروں پر بھی آٹھ روز کے بعد اس کا اثر ہو جاتا ہے۔ اس عرصہ میں مچھروں کے جسم میں خود یہ زہر نشو و نما پاتا رہتا ہے۔ اس کے بعد جب یہ کسی تندرست آدمی کو کاٹتے ہیں۔ تو وہ اپنا زہر اس شخص کے جسم میں چھوڑ دیتے ہیں۔ اور پھر بیماری کے آثار شروع ہو جاتے ہیں۔ اس بیماری کی بلحاظ مدت مختلف صورتیں ہوتی ہیں۔ کبھی بخار روز آتا ہے۔ کبھی دوسرے یا تیسرے

یا چوتھے روز معمولی طور پر لرزہ میں کپ کپی اور درد سر شروع میں ہوتا ہے۔ حرارت بڑھ جاتی ہے اور ممکن ہے کہ قے بھی شروع ہو۔ یہ حالت سرد درجہ کہلاتی ہے۔ پھر جسم سُرخ ہو جاتا ہے۔ اور بدن پھُنکتا ہُوا معلوم ہوتا ہے۔ اگر آلہ مقیاس الحرارت لگا کر دیکھا جائے تو اس میں حرارت ۱۰۴ یا اس سے زیادہ معلوم ہوتی ہے۔ جوانوں میں ہذیان اور بچّوں میں تشنج ہوتا ہے۔ اس کو گرم درجہ کہتے ہیں۔ آخر میں درجۂ عرق ہوتا ہے۔ جبکہ حرارت معمولی یا اس سے نیچے درجہ پر آ جاتی ہے۔ پسینہ خوب آتا ہے اور بیمار تھک کر سو جاتا ہے۔

ملیریا بخار میں جس وقت سردی معلوم دینی شروع ہوئی ہو تو ۱۵ گرین کونین یا کوئی مسہل دے کر لرزہ کے حملہ کو روکا جا سکتا ہے۔ لیکن سرد درجہ میں گرم چاء پلانی چاہئے۔ اور گرم پانی کی بوتل سحاف کے اندر مریض کے پاس رکھنی چاہئے۔ اور اس کے ساتھ ہی ۵ گرین انٹی پائیرین (Amtipyrin) کھلا دینی چاہئے۔ تاکہ درد سر نہ ہونے پائے۔ پانی یا چاء حالت بخار میں اچھی طرح پلانی چاہئے۔ اور بخار کے اُترتے ہی جبکہ حرارت کم ہو رہی ہو ۱۵ گرین کونین فوراً دے دینی چاہئے۔

ملیریا کے حفظ ما تقدم کے لئے اس مرض کے اسباب جاننے کی ضرورت ہے۔ یہ امر اب ثابت ہو چکا ہے کہ مچھر اپنے انڈے بند پانی پر دیتے ہیں۔ اور یہیں وہ نشوونما

پاسکتے ہیں آدمی دستے گھڑے مٹکے وغیرہ جن میں بد بودار پانی کھڑا ہو حتی الوسع مکان سے دور گرا دینے چاہئیں - اور پانی کے تمام برتن کم از کم ہفتہ میں ایک مرتبہ خالی کر کے سکھلا دینے چاہئیں - پانی کی حوضیں وغیرہ جن کا پانی پیا جاتا ہے - ایسی جالیوں سے ڈھک دینی چاہئیں کہ ان میں مچھر جا کر انڈے نہ دے سکیں - ادہ مچھر ملیریا کا زہر ایک آدمی سے دوسرے آدمی تک پہنچاتی ہے - ہمیشہ غروب آفتاب سے طلوع آفتاب تک وہ اپنی غذا کی فکر کرتی ہے - اس لئے ان علاقوں میں جہاں ملیریا پھیلا ہوا ہو یہ ضروری ہے - کہ بارش کے موسم میں مچھروں کی جالی رات کے وقت پلنگوں کے لئے استعمال کرنی چاہئے - رات کو آدمی جتنا کم باہر نکلے اتنا ہی بہتر ہے - جن عورتوں پر کہ ملیریا کا اثر جلد ہو جاتا ہے - وہ اگر باہر نکلیں تو نقاب منہ پر ڈال کر اور اونی دستانے اور جرابیں پہن کر ساتھ ہی یہ احتیاط رکھی جائے - کہ سردی نہ لگے - صاف پانی پیا جائے - عمدہ کھانا کھایا جائے - تندی اور سخت مزاجی سے اپنے آپ کو بچایا جائے - اور ان سب باتوں کے ساتھ حفظ صحت کا پورا خیال رکھا جائے - جن علاقوں میں ملیریا پھیلا ہوا ہو - وہاں دس سے لے کر پندرہ گرین تک ہر دس روز کے بعد یا ایک روز چھوڑ کر دس گرین - یا روز ۵ گرین کونین کھا لینا کافی حفظ ماتقدم ہے ؛

پیچش

پیچش امعاء مستقیم کی سوزش کا نام ہے - بہ نسبت ملیریا یا ہندوستان کی اور موسمی بیماریوں کے اس سے بہت زیادہ ڈرنا چاہیئے - اگر ابتدا میں اس کو نہ روکا جائیگا تو یہ مزمن ہو جائیگا اور مضبوط ترین آدمی کی صحت کو بھی ہمیشہ کے لئے بگاڑ دیگا - اس سے اکثر موسمی بخار یا جگر کا کوئی عارضہ بھی شروع ہو جاتا ہے - یہ بیماری بھی زہریلے کیڑوں سے پیدا ہو جاتی ہے - جو پانی یا دودھ کے ساتھ پیٹ میں پہنچتے ہیں - اور یوں بھی ہو سکتا ہے - کہ کسی بیمار کے پاخانہ پر پاخانہ پھرا جائے یا اور کوئی گندی عادت ہو - جو چیز ہاضمہ یا امعا میں روک پیدا کرے وہی اکثر اس مرض کا مورث ہوتا ہے - یہ صورت اکثر موسم بہار یا گرمی میں زیادہ پیدا ہوتی ہے - کیونکہ اس موسم میں حرارت یکایک بدلتی رہتی ہے - اس بیماری سے محفوظ رہنے کیلئے ضروری ہے کہ سردی لگنے سے اپنے آپ کو بچائیں - اور دیر ہضم چیزوں کا بالکل استعمال نہ کریں - ناصاف محلوں یا ایسے مکانوں میں رہنے سے جہاں بدررو کا انتظام اچھا نہ ہو یا جن کی ہوا خراب ہو پیچش پیدا ہو جاتی ہے - اونی کپڑے پہنے اور پیٹی باندھے رہنا چاہیئے - پانی کو اچھی طرح ابال کر پینا چاہیئے - تاکہ اس میں سے کثافت نکل جائے - اور بعض قسم کے نمک اس میں باقی نہ رہیں

جو اس بیماری کے مددگار ہو جاتے ہیں - حاملہ عورتوں
کو اس کا اکثر خطرہ رہتا ہے اور اگر جلد خبر نہ لی جائے
تو ان کو اسقاط ہو جاتا ہے - بدہضمی یا شراب زیادہ
پینے یا ترکاری یا میوؤں کے کم کھانے سے یہ بیماری
پیدا ہو سکتی ہے - اِن بچوں میں جن کو صرف پکا ہوُا
دودھ دیا جاتا ہو - ایک خون خشک کرنے والی بیماری
پیدا ہو سکتی ہے - جس کا انجام پیچش اور سخت خطرناک
پیچش ہوتا ہے - جو بچے کہ اوپر کا دودھ یا کوئی انگریزی
دوا کھاتے ہیں - ان کو پیچش سے محفوظ رکھنے کے
لئے رنگترے یا انگور کا رس پلانا چاہیئے پیچش کا اصل
حملہ متعدی قسم کا کھانا یا پانی پینے سے ہوتا ہے
مگر اکثر سردی یا سخت قسم کی بدہضمی کا نتیجہ بھی
پیچش ہوتا ہے - اس مرض کے شروع میں دست آتے
ہیں - اور سخت درد ہوتا ہے - آؤں آتی ہے -
اور اکثر کم یا زیادہ بخار بھی ہو جاتا ہے - اور اگر
فوراً ہی علاج نہ کیا جائے تو کچھ لہو بھی آنے لگتا
ہے - آؤں بڑھ جاتی ہے - ورنہ زیادہ ہو جاتا
ہے - اور پاخانہ کے مقام میں بہت سوزش معلوم
ہوتی ہے - پیچش کی علامت شروع ہوتے ہی ڈاکٹر
کو بلا لینا چاہیئے - لیکن ڈاکٹر کے آنے سے پہلے اس مرض
کے حملہ کو کم و بیش روکا جا سکتا ہے ۔

علاج - خفیف قسم کی پیچش میں مریض کو چاہیئے کہ
فوراً بستر پر لیٹ جائے اور اس کے رفع ہونے کے

۳-۴ گھنٹہ بعد تک آرام لیٹا رہنا چاہئے۔ دو چاء کے چمچہ کسٹرایل Castor Oil میں ۳۰ قطرے کلورو ڈین Chlorodyne کے ملا کر فوراً پی لینے چاہئیں۔ گرم پانی میں تھوڑا سا تارپین کا تیل ڈال کر اگر پیٹ پر ٹکور کی جائے۔ تو درد اور دستوں میں بہت تسکین ہوگی۔ غذا بہت سیال چیزوں کی ہونی چاہئے۔ دودھ۔ آش جو۔ چاولوں کی پیچ یا نیم پخت یخنی پینی چاہئے۔ علامات پیچش رفع ہونے کے دوسرے دن سے چند روز تک متواتر صبح و شام تھوڑا سا کسٹرایل Castor Oil پیتے رہنا چاہئے۔ اگر یہ نہ ہو سکے تو ۵ گرین ڈوورس پوڈر Dover's Powder دن بھر میں تین مرتبہ تھوڑے سے پانی میں ملا کر پی لینا چاہئے ✦

سخت قسم کی پیچش میں قے ہوتی ہے۔ پیٹ میں پیچ پڑتا ہے۔ آؤں اور کچھ لہو آتا ہے۔ اس صورت میں نہایت تن دہی کے ساتھ علاج کرنا چاہئے۔ خصوصاً ایسی صورت میں کہ ڈاکٹر پہنچ نہ سکے۔ سب سے پہلے ۴۰ قطرے کلوروڈین Chlorodyne کے پانی میں ملا کر پی لینے چاہئیں۔ لیٹ جانے کے بعد پانی میں بوریسک ایسڈ ملا کر عمل لے لیا جائے یا اسٹارچ کی پچکاری جس کا ذکر اس کتاب کے باب ششم میں کیا گیا ہے۔ اس کے بعد میگنشیا Maguesia بقدر ایک چاء کے چمچے کے پانی میں ملا کر ہر گھنٹہ کے بعد پینا چاہیئے۔ اور اگر زیادہ تکلیف ہو تو کلوروڈین کے ۵ قطرے ہر خوراک کے

ساتھ ملا لینے چاہئیں - چھ یا آٹھ معتاد اس کے چی لینے کافی ہیں - رائی کا بڑا سا پلسٹر یا گرم ٹکور بھی درد کو خفیف کر دیگا اور صبح و شام حسب ترکیب بالا عمل لینا چاہئے - ہر دو گھنٹوں کے بعد کوئی سیال گرم غذا فیڈنگ کپ Feeding Cup کے ساتھ پلانی چاہئے - لیکن مقدار غذا بہت کم ہونی چاہئے - اگر اسہال اور قے زیادہ ہوتے ہوں تو گرم پانی کی بوتلیں بستر سے بیں رکھی جائیں - اس سے بھی کمی آئیگی میگنیشیم سلفیٹ Maguesium Sulphate مکسچر Mixture ہر روز تین مرتبہ اس وقت تک دیتے رہنا چاہئے - کہ جب تک دست کم نہ ہو جائیں اور آؤں آنی موقوف نہ ہو جائے - لیکن بہر حال جہانتک جلد ممکن ہو کسی ڈاکٹر کی امداد حاصل کرنی چاہئے تاکہ مزمن پیچش تک نوبت نہ پہنچ سکے

پیچش کے بعد اکثر ہاضمہ میں فتور آ جاتا ہے - اور اکثر بے قاعدہ اور بار بار اجابت ہونے سے بھی تکلیف ہوتی ہے - پیچش رفع ہونے کے چند روز بعد تک ۵ گرین ڈوورس پوڈر Dover's Powder اور ۳ گرین کونین تھوڑے سے پانی میں ملا کر ہر روز تین مرتبہ پیتے رہنا چاہئے - اگر اس مکسچر میں ایک چاء کا چمچہ برانڈی ملا لیں تو یہ کونین کو حل کر دیگا - پیچش کے بعد کی بدہضمی کے لئے پھلوں کا رس یا بیل کا شربت پینا بہت مفید ہوتا ہے - بہت تھوڑا سا کسٹریل ہفتہ میں دو مرتبہ ضرور پیتے رہنا چاہئے - اگر زیادہ

ضرورت ہو تو گرم پانی کا عمل ہر روز ضرور لیا جائے۔
لیکن سخت مسہل دوا پیچش کے بعد ہرگز استعمال نہ
کرنی چاہئے۔ اگر اس کا حملہ بار بار ہو یا علامت سے
یہ معلوم ہوتا ہو کہ پیچش مزمن ہو گئی ہے۔ تو سب
سے عمدہ علاج یہ ہے۔ کہ ہندوستان کے ملک کو چھوڑ
کر تبدیل آب و ہوا کر لی جائے۔ پیچش رفع ہونے کے
چھ ہفتہ بعد تک غذا میں نہایت احتیاط رکھنی چاہئے۔
اور سخت قسم کی ورزش ہرگز نہ کی جائے۔

چونکہ پیچش کے دست ہمیشہ سخت متعدی ہوتے ہیں
اس لئے جہانتک ہو سکے پاخانہ کسی ایسے برتن میں
پھرا جائے جس میں فینائل وغیرہ پڑا ہو۔ اور پھر فوراً
پاخانہ اس برتن سے نکلوا کر جلا دینا چاہئے۔ اگر
کسی کپڑے پر غلاظت لگ جائے۔ تو اس کو چند گھنٹہ
کاربالک لوشن میں بھگو رکھنا اور اس کے بعد آدھ
گھنٹہ تک ابال لینا چاہئے۔ چھوٹے بچوں میں پیچش
کی علامات وہی ہیں جو جوانوں میں ہوتی ہیں۔ مگر
اکثر ان کو سخت بخار بھی ہوتا ہے بچہ نہایت مضمحل
اور سست ہو جاتا ہے اور سبز دست آنے لگتے ہیں
اور دیر تک پیٹھے رہنے کے بعد آنوں اور کچھ لہو خارج
ہوتا ہے۔ اگر پہلے سے کچھ بدہضمی ہو تو ایک چاء
کا چمچہ کسٹریل کا دے کر سلا دینا چاہئے۔ اس کے
دو گھنٹہ بعد پھر کسٹریل کا ایملشن Emulsion دینا چاہئے۔
اور ہر دو گھنٹے کے بعد دیا جائے اور جیسے جیسے دستوں

ہیں کمی آئے چار چار گھنٹہ کے بعد دینا چاہئے ۔ دو
برس کی عمر تک کے بچّوں کو آدھا چار کا چمچہ اور
دو برس سے چار برس عمر تک ایک چاء کا چمچہ دینا
کافی ہوگا ۔ بوریک ایسڈ ڈال کر ہلکا سا عمل دینا
بھی مفید ہے ۔ اگر بچہ کمزور ہو جائے تو گرم پانی
میں تھوڑی سی برانڈی ڈال کر غسل دے دینا چاہئے
جس سے کمزوری میں کمی آ جائے گی ۔ بچہ کو دودھ نہ
دیا جائے ۔ بلکہ چاول کی پیچ اور آش جو دیا جائے ۔ بڑے
بچّوں کو نیم پخت یخنی ۔ برانڈی اور انڈوں کا مکسچر اور
دودھ دیا جائے ۔ بچوں کا ہاضمہ بہت دنوں تک خراب
رہتا ہے ۔ اس لئے غذا کی بہت احتیاط رکھنی چاہئے۔
نیا علاج جو سیرم کے ذریعہ سے کیا جاتا ہے ۔ اِس
مرض کی تکلیف کو بہت کچھ روک دیگا ۔ اگر ابتدا ہی میں
یہ علاج کیا جائے ۔ تو اُمید ہے کہ یہ مرض عزمن نہ ہوگا۔

تپ محرقہ

ہندوستان میں جو لوگ نئے آتے ہیں ۔ یا جوان آدمی
اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں ۔ لیکن حقیقت یہ ہے
کہ یہ موذی مرض بوڑھے یا جوان کسی کو نہیں چھوڑتا۔
اس مرض کے موجد وہ کیڑے ہیں ۔ جو کھانے یا پانی
کے ساتھ جسم میں داخل ہو جاتے ہیں ۔ بعض وقت
یہ کیڑے ششں میں بھی پہنچ جاتے ہیں ۔ ایک مرتبہ یہ
کیڑے داخل ہو جاتے ہیں پھر خود بخود امعا میں بڑھنے رہتے

ہیں اور چند ہی روز میں امعا کی اندرونی سطح میں زخم پیدا کر کے تمام خون زہرناک کر دیتے ہیں۔ پاخانہ یا پیشاب کے ساتھ یہ کیڑے مریض کے جسم سے نکلتے رہتے ہیں۔ اگر یہ غلاظت فوراً نہ جلا دی جائے یا کسی اور طرح باحتیاط نہ علیحدہ کی جائے تو زمین پانی یا غذا کے ذریعہ سے یہ مرض پھیل جاتا ہے ۞

علامات

اگر باوجود آرام۔ احتیاط غذا اور کونین کھانے کے بخار کسی وقت چند روز تک مفارقت نہ کرے تو سمجھنا چاہئے کہ یہ تپ محرقہ ہے۔ یہ بخار تین ہفتہ متواتر رہتا ہے۔ سخت درد سر۔ کرب۔ دست اور ہذیان اس کی خاص علامات ہیں۔ زبان کھردری اور خشک ہوتی ہے۔ ہونٹوں پر خشکی رہتی ہے۔ دوسرے یا تیسرے ہفتہ میں معدہ اور زیادہ خراب رہتا ہے۔ اور درد بھی ہوتا ہے۔ ہاتھوں کا رعشہ اور چارپائی پر سے اُٹھ اُٹھ کر بھاگنا خراب علامات میں سے ہیں۔ آخر میں مریض بیہوش ہو کر لیٹ جاتا ہے۔ جس کا انجام موت ہوتا ہے۔ جھاگ دار دست یا خون کا آنا خطرناک ہیں اس مرض میں ہمیشہ دل کی حرکت بند ہونے سے موت کا اندیشہ رہتا ہے۔ اس لئے تپ محرقہ کے شبہ ہوتے ہی مریض کو بیٹھنے کی ہرگز اجازت نہ دی جائے۔ بلکہ ہر وقت لٹائے رکھنا چاہئے۔ جس کمرہ میں یہ مریض ہو

وہ روشن اور ہوا دار ہونا چاہئے - اس میں فرش اور
کسی قسم کی آرائشی لٹکانے والی چیزیں نہ ہوں - صرف
وہ ہی لوگ جو تیماردار ہوں - اس کمرے میں جائیں
کسی اور کو اجازت نہ دی جائے - سخت بخار یا موسم
گرما میں مریض کو ایک کمبل پر لٹا دیا جائے - اور
بڑے بڑے تولئے ٹھنڈے پانی میں بھگو کر مریض
کی گردن سے لے کر پیروں تک ڈال دینے چاہئیں -
اور جب گرم ہو جائیں تو ان کا رُخ یا تازہ بھیگے ہوئے
تولیوں سے بدلتے رہنا چاہئے - آدھ گھنٹہ یا کم و زیادہ
یہ عمل جاری رکھنا چاہئے - تا کہ حرارت کم ہو جائے
اکثر ایسا ہوتا ہے کہ اس عمل کے بعد مریض کو آرام
کی نیند آ جاتی ہے - بچوں کے کرب میں یہ بہت
مفید پڑتا ہے - غذا اس مرض میں سیال ہونی چاہئے
آش جو میں تھوڑی بالائی ملا کر یا پیچ یا دودھ میں
چونے کا یا سادہ گرم پانی ملا کر دینا چاہئے - کسی پھل
کا عرق یا انڈے کی زردی ڈاکٹر کے ایما کے موافق
دینی چاہئے ؏

غذا ایک وقت میں چھٹانک یا آدھی چھٹانک سے
زیادہ نہ دی جائے اور وہ بھی ہر دو گھنٹہ کے بعد
اگر دست زیادہ آتے ہوں تو ایلم وے Alum whey
زیادہ مفید پڑے گا - یہ اس طرح بنیگا کہ ایک چاء کا
چمچہ پھٹکری کا لیکر ایک گلاس ابلتے دودھ میں ملا دیا جائے
اور اچھی طرح ملا کر بطور غذا کے استعمال کیا جائے - اس

میں چاول کی پیچ یا کوئی اور سیال غذا ملا لی جائے۔
جب حرارت جسمی ایک ماہ کامل تک معمولی حالت میں
رہے۔تب غذا معمولی دی جائے۔لیکن اگر ڈاکٹر اجازت
دیدے تو مضائقہ نہیں ٭

تپ محرقہ کے نہ پھیلنے دینے کے لئے عام غلاظت
ایسے برتن میں رکھنی چاہئے۔جس میں پہلے فینائل وغیرہ
ڈالا جا چکا ہو۔اس کے بعد اس میں چونا ڈال کر
مکان سے دور گہرا گڑھا کھود کر گاڑھ یا جلا دیا جائے
جب یہ بخار بطور وبا کے پھیلا ہؤا ہو تو پاخانہ
وغیرہ کی بہت احتیاط رکھنی چاہئے۔ اور وہاں فینائل
وغیرہ بہت چھڑکنا چاہئے۔کپڑوں کو کاربالک لوشن
میں بھگو کر ضرور ابال لینا چاہئے۔بیمار دار کو چاہئے
کہ مریض کو چھونے کے بعد ہاتھ ضرور دھوے۔
کمروں میں بھی فینائل کا بہت استعمال رکھنا ضروری
ہے۔یہاں تک کہ دیواروں کو بھی پرکلورائیڈ آف
مرکری لوشن سے دھو دینا اور از سر نو سفیدی کرا
دینی چاہئے ٭

باب پنجم

قبض - سوزشِ جگر - اسہال - بواسیر - بدہضمی

قبض

بوجوہ چند در چند قبض ہندوستان میں ایک عام شکایت ہو گئی ہے - اگر ابتدا ہی میں اس کے رفع کرنے کی کوشش نہ کی جائے تو امعا کی گرمی میں کمی آجاتی ہے - اور وہ رفتہ رفتہ فضلات کے خارج کرنے پر قادر نہیں رہتیں - نتیجہ یہ ہوتا ہے - کہ جگر اور دیگر اعضاء اندرونی ماؤف ہو جاتے ہیں - اور آخر الذکر میں جراثیم کے ہلاک کرنے کی طاقت میں کمی آجائے گی ؏

ہندوستان کے لوگوں میں مختلف سیال چیزوں کا روزانہ غذا میں نہ ہونا اس شکایت کی خاص وجہ ہے - اور اسی کے سبب سے وہ اکثر امراض میں مبتلا رہتے ہیں - اگر کھانے کی ابتدا کسی ترکاری کے شوربے سے کی جائے - اور آہستہ لقمہ چبایا جائے - تاکہ تھوک اچھی طرح ہر لقمہ کے ساتھ مل جائے تو یہ شکایت خود بخود کم ہوتی جائیگی - اس کے علاوہ بہ نسبت اسکے

کہ دن بھر میں صرف دو مرتبہ خوب پیٹ بھر کر کھایا جائے ۔ اگر تھوڑی تھوڑی غذا چار مرتبہ کھائی جائے تو وہ زیادہ مناسب ہوگا ۔ دو مرتبہ پیٹ بھر کر کھانا کھانے کے بعد "ناشتہ" کرنا قبض اور بدہضمی کا مددگار ہوتا ہے ۔ کھانے کے درمیان میں بہت زیادہ ٹھنڈا پانی بار بار پینا ہضم کو خراب کرتا ہے ؞

ماند و بود میں بُری عادات ۔ کمی ورزش ۔ بے قاعدگی غذا ۔ کھانے میں سیال چیزوں کا نہ ہونا تاکہ امعا کے ہلنے میں کافی مدد مل سکے ۔ شکایت قبض کے معمولی اسباب ہیں ۔ اگر طبیعت کا میلان قبض کی طرف پایا جائے تو کھانے کے درمیان پانی زیادہ مقدار میں پیا جائے ۔ گرم یا ٹھنڈا پانی (جیسا گوارا ہو) علے الصباح نہار مُنہ اور رات کو سوتے وقت پی لینا چاہئے ۔ مختلف کھانوں کا ہونا نہایت ضروری ہے ۔ پکے ہوئے پھل ۔ سوجی کا حلوا ۔ آش جَو عمُدہ قسم کی غذائیں ہیں ۔ لیکن اگر روز استعمال کی جائیں تو یہ چیزیں امعا میں تحریک پیدا کرنے کا اثر زائل کر دینگی ۔ زیادہ سی چربی بالائی ۔ مکھن اور گھی نہایت عمدہ غذائیں ہیں ۔ خصوصاً ہندوستان میں جہاں عمدہ گوشت بہم نہیں پہنچتا ۔ نہ عمُدہ اور خالص دودھ اسی لئے کھانے میں زیادہ چربی کا ہونا ضروری ہے ؞

روغن زیتون نہایت مفید چیز ہے ۔ یہ نہایت آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے ۔ اور جگر کو بھی خراب نہیں کرتا

اگر اس کا ایک بڑا چمچہ تھوڑے سے عرق لیموں یا کسی اور پھل کے عرق کے ساتھ صبح کو پی لیا جائے تو یہ ازلاق کا بہت اچھا کام دیگا - ایام حمل کے قبض میں یہ بالخصوص مفید ہے - اسی طرح پیچش اور تپ محرقہ میں ؛

بچوں کے لئے بہتر ہوگا کہ ایک برتن میں انجیر خواہ خشک یا تر ڈال کر اور شکر اور روغن زیتون ملا کر دیا جائے - اور اگر اس کو گرم بھی کر لیا جائے تو بچّے اور بھی خوشی سے کھا ئینگے - ایک یا دو انجیر کھلا دینے کافی ہونگے ؛

ایک اور مفید تدبیر یہ ہے - کہ امعا کی اس طرح پر مالش کی جائے کہ داہنی طرف سے شروع کر کے بائیں طرف ختم کیا جائے - یا بذریعہ حقنہ یا پچکاری کے گرم پانی امعا کے اندر پہنچایا جائے ؛

اگر فاؤنٹین پچکاری استعمال کی جائے تو عمل (حقنہ) اچھی طرح لیا جا سکتا ہے - ایک گلاس سادہ گرم پانی یا اوس میں صابن کی جھاگ اور دو چمچے روغن زیتون کے ملا کر عمل کے لئے ایک عمدہ چیز ہے - عمل لینے کے دس منٹ بعد تک آرام لیٹا رہنا چاہئے ؛

حقنہ کی ربڑ کی نالی ہاتھ میں رکھنی اور آہستہ سے پچکاری کرنی چاہئے - اور درمیان میں ذرا ذرا سی دیر ٹھہر جانا چاہئے تاکہ پانی اچھی طرح امعا میں پہنچ جائے ؛

سخت مسہل دوائیں یا مرکب نسخے قبض کے دفعیہ کے لئے استعمال نہ کرنے چاہئیں - کیونکہ اس سے انجام کار تکلیف اور بھی بڑھ جاتی ہے ٭

اگر ضرورت دیکھی جائے تو ایک شراب کا گلاس مسہل چشمے کا پانی ایک گلاس پانی میں ملا کر علے الصباح پی لیا جائے - اگر بواسیر کی وجہ سے قبض ہو تو ٹھنڈے پانی سے عمل لینا چاہئے - اگر اس حالت میں کاسکرا سگریڈا کی ایک معتاد کھا لی جایا کرے تو اور بھی مفید ہے ٭

اگر عمل کے لئے گرم پانی بہم نہ پہنچ سکے - تو گلیسرین کا استعمال کیا جائے - اس کے لئے چھوٹی سی شیشی کی پچکاری اور تین یا چار انچ لمبی ربڑ کی نالی کافی ہوگی ٭

سوزش جگر

مزمن قبض - عمدہ غذائیں کھانا - کاہل پڑے رہنے - زیادہ شراب پینے سے سوزش جگر پیدا ہو جاتی ہے - ہندوستان میں اس مرض کی طرف طبیعت کا میلان محض گرمی کی وجہ سے ہے - اس سے جگر پر کام کا زیادہ بوجھ پڑ جاتا ہے - کیونکہ خون کا بہت سا تتمہ جس کوشش میں سے گزرنا چاہئے - گرمی کی وجہ سے بغیر صفرا کی مدد کے نہیں نکل سکتا - اب اگر متذکرہ بالا چیزوں کی زیادتی سے صفرا کے سیلان کو مسدود کیا جائے

تو لازمی نتیجہ سوزش جگر ہوتا ہے ؎
شانوں اور داہنے پہلو میں درد - متلی - خفیف بخار - یا خفیف یرقان اس مرض کے علامات ہیں - ان علامات کے شروع ہوتے ہی گرم حمام کر لینا چاہئے - داہنے پہلو پر پسلی کے اُوپر السی کی پلٹس باندھ کر سو جانا چاہئے - دو یا تین گولیاں مرکب چوب چینی کی اور ملین دوا بھی لینی چاہئے - چوبیس گھنٹے تک صرف سیّال غذا کھائی جائے - اور اس میں بھی جتنی کمی کی جائے - اُتنی ہی بہتر ہے ؎
اس مرض کے حملہ ہونے کے چند روز بعد تک گرمی اور دوپہر کو باہر نکلنے سے پرہیز کیا جائے - چند ہفتے گوشت بھی نہ کھایا جائے - صبح اور رات کو بہت سا گرم پانی - آب آش جَو اور سوڈا واٹر پیا جائے - اونی کپڑا اندر پہنا جائے - اور پیٹ پر پیٹی باندھے رہنا چاہئے - اگر ان تدابیر سے فائدہ نہ ہو تو فوراً ڈاکٹر کو بلا لیا جائے ؎
اگر سوزش جگر کے ساتھ دست بھی آنے لگیں تو ذرا اندیشہ ناک ہے - ایسی حالت میں فے الفور امداد طبّی حاصل کرنی چاہئے - کیونکہ اس سے جگر کی خرابی کے ساتھ ہی پیچش کا سخت خطرہ ہو جاتا ہے - جن لوگوں کا جگر ضعیف ہو اُن کو ورزش زیادہ کرنی چاہئے - غذاؤں کے درمیان میں (نہ کہ غذا کی حالت میں) کئی گلاس پانی کے ضرور پینے چاہئیں ؎

اسہال

یہ شکایت اکثر جگر کی خرابی - یا سردی لگنے سے اور اکثر یوں ہی بیٹھے بٹھائے پیدا ہو جاتی ہے - ممکن ہے کہ غذا کے متعدی ہونے کی وجہ سے بھی ہو جائے۔ جہاں تک جلد ممکن ہو سکے آدمی کو چاہیئے - کہ لیٹ جائے - کیونکہ ہندوستان میں خفیف قسم کے اسہال کو بھی خفیف نہ سمجھنا چاہیئے - غذا صرف سیال ہی ہو - وہ بھی ہر دو گھنٹے کے بعد ٹھنڈی کر کے استعمال کی جائے - اگر متحرک غذا سے اسہال ہوتے ہوں تو تھوڑا سا کسٹریل (بقدر دو چمچوں کے) اور ۲۰ قطرے کلوروڈین کے ملا کر پی لینے چاہئیں ؎

رائی کا معدہ پر پلستر لگانا - یا ٹکور کرنی درد کو فوراً رفع کر دیگی - اگر سردی سے اسہال ہوں تو آرام کرنی - اور ۴۰ قطرے کلوروڈین کے اس شکایت کو رفع کرنے کے لئے کافی ہیں - اگر سخت حملے کے بعد بھی اسہال جاری رہیں تو ۵ گرین ڈاورس پاؤڈر دن میں تین مرتبہ کھا لینی چاہیئے ؎

بواسیر

بواسیر نام ہے اُس آماس کا جو پاخانہ کی جگہ کے گرد ہو جاتا ہے - یہ اکثر نتیجہ ہوتا ہے خرابی جگر قبض - زیادتی استعمال دوائے مسہل اور مقوی کا - ایام

حمل میں یہ بہت تکلیف دہ ہوتی ہے - اور چونکہ وہ دباؤ جو اس عضو خاص پر پڑتا ہے - رفع نہیں کیا جا سکتا - اس لئے اس مرض کو اُس حالت میں آرام بھی نہیں آتا - بعض وقت یہ آماس فضلہ کے راہ میں ہوتا ہے - بہر حال عام طور پر یہ سخت تکلیف دہ ہوتا ہے - اور خون آنے لگتا ہے - طاقتور آدمیوں کو عموماً خونی بواسیر ہی ہوتی ہے - اگر اس سے ذرا بھی پہلو تہی کی جائے - تو سخت تکلیف کے علاوہ ضعف بڑھ جاتا ہے

(۱) اگر سخت درد اور آماس ہو تو بہتر ہوگا کہ ایک یا دو روز لیٹا رہے - اور السی کی پُلٹس اُس مقام پر باندھ لے - جو دن میں ہر دو گھنٹے کے بعد بدل لی جائے ٭

(۲) اگر شکایت خفیف ہو - کھجلی ہوتی ہو تو اس ترکیب سے بہت جلد آرام ہوگا کہ مریض ایک گھنٹے تک سخت گرم پانی میں آدھا اونس (فی گلاس پانی) سلفیٹ آف لیڈ ملا کر بیٹھا رہے - یہ ترکیب ہر دو گھنٹے یا اس سے بھی جلد جلد کرتا رہے ٭

(۳) اگر خون آتا ہو تو ایک گلاس ٹھنڈے پانی میں ایک چاء کا چمچہ ہیزلین کا ملا کر آبزن کرے ٭

(۴) بہر حال ہر روز نیم گرم پانی کا عمل لے لینا بہت مفید ہوگا - اس سے وہ دباؤ رفع ہو جائیگا - جو مقعد پر پڑتا ہے ٭

(۵) اُبلی ہوئی چاء کے پتّے گھنٹہ بھر تک اتنے اوبالے

جائیں کہ اُن کا عرق نکل آئے - اور اُس پانی سے اگر
آبزن کیا جائے تو کھجلی اور درد کو آرام ہو جائے گا۔
آنا س کو گھنٹے گھنٹے بھر کے بعد دھویا جائے اور پانی
کو وہیں خشک ہونے دیا جائے تو بہت ہی بہتر ہوگا -
کھانے کی حالت میں نہیں - بلکہ بعد میں بہت ہی پانی
پیتا چاہئے - اگر مرض کا حملہ سخت ہو تو گرم مصالحہ
والی غذا - گوشت اور شراب سے پرہیز کیا جائے -
خالص دودھ - بیضۂ مُرغ اور مچھلی کھانی چاہئے -
پکے پھل اور ترکاری کا زیادہ استعمال رکھنا چاہئے ؛
ایک بڑا چمچہ روغن زیتون کا نہار مُنہ کھا لینا نہایت
مفید ہے - اگر قبض تکلیف دے تو چوب چینی کی گولیاں
یا ایک چاء کا چمچہ رلکورس پاوڈر کا بہت فائدہ دیگا -
کسٹرئیل اور دیگر مسہل دوائیں مضر ہیں - اور ہندوستان
میں ہرگز استعمال نہ ہونی چاہئیں ؛
اگر بواسیر کی تکلیف کسی طرح زائل نہ ہو تو عمدہ
ترکیب یہ ہے کہ عمل جراحی کرا لیا جائے - اس سے
اکثر آرام ہو جاتا ہے ؛

بدہضمی

بدہضمی - جس کے ساتھ درد اور ہندوستان کے
موسموں کی خرابیاں ملی ہوں سخت تکلیف دہ اور
بیماری کا پیش خیمہ ہوتی ہے ؛
اس کی علامات یہ ہوتی ہیں کہ سینہ بھرا بھرا معلوم

ہوتا ہے - درد رہتا ہے - اس کے ساتھ بھی قولنج کی
سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے - خاص کر پاخانہ آنے کے
بعد نفخ ہو جاتا ہے - اور پیٹ میں ہوا بھری معلوم
ہوتی ہے - جو تکلیف دیتی ہے - کھٹی ڈکاریں آتی ہیں -
بعض وقت اتنا اختلاج ہوتا ہے - کہ یہ معلوم ہوتا
ہے - کہ اختلاج قلب کا عارضہ ہو گیا ہے ؂

اس مرض کا رفع ہونا سخت مشکل ہوتا ہے - کیونکہ
اس میں بہت سے عوارض ملے ہوتے ہیں - جن میں کہ
معدہ - جگر اور قریب ۲۴ فٹ کی آنتیں ماؤف ہوتی
ہیں - ان میں سے کسی ایک عضو کی خرابی سے انسان
کے تمام کل پُرزے خراب ہو جاتے ہیں ؂

ایسی صورت میں ابتدائی علاج تو یہ ہے کہ کھانا
کھاتے ہوئے لقمہ بہت دیر تک اچھی طرح چبایا جائے -
تاکہ تھوک اچھی طرح غذا کے ساتھ مل کر ہضم میں مدد
دے - بچوّں کے کھانے میں لیس دار مادہ زیادہ ہوتا ہے
اس لئے اُن کو سکھلانا چاہیئے کہ اچھی طرح کھانا چبائیں
تاکہ تھوک اُس لیس کو اچھی طرح ہضم کر دے -
منہ سے علیحدہ ہو کر کھانا معدے میں پہنچتا ہے اور
یہاں معدہ کی حرکت اور اُس کے لیس سے کھانا ہضم
ہونا شروع ہوتا ہے ؂

صفائی کے ساتھ نہ رہنا - ورزش کا نہ ہونا - اور خراب
ہوا میں سانس لینا موجبِ کمزوری ہوتا ہے - جو معدہ
کی حرکت میں کمی پیدا کر دیتا ہے ؂

سردی - بُرا کھانا - اعصابی اور دیگر امراض معدہ کے
لیس کو جو ممد ہضم ہوتا ہے بدل دیتے ہیں - یہ لیس
کھٹا ہوتا ہے - جب یہ کم ہو جاتا ہے تو ہضم میں
دیر لگتی ہے - اور بدہضمی ہو جاتی ہے اور جب زیادہ
ہو جاتا ہے تو کھٹی ڈکاریں آنے لگتی ہیں - یا سینہ
جلنے لگتا ہے - یا اختلاج قلب ہونے لگتا ہے ٭
اگر کھانے کے بعد بہت سا پانی پی لیا جائے تو
معدہ کا کھٹّا مادہ بہت رقیق ہو جاتا ہے - اور ہاضمہ میں
دیر لگاتا ہے - اس لئے کھانے کے آدھ گھنٹہ کے اندر
اندر پانی ہرگز نہ پینا چاہئے - شراب اور سردی سے معدے
کی غدود میں سے ایک اور مادّہ نکل کر اُس کھٹے مادّہ
میں مخل ہوتا ہے اور اُس کو پورے طور پر عمل نہیں
کرنے دیتا - ان سب باتوں کا اثر یہ ہوتا ہے کہ کھانا
معدے میں زیادہ رہتا ہے - وہاں سڑ جاتا ہے - اور
امعا میں پہنچنے سے پہلے وہیں سوزش اور جلن پیدا کر
دیتا ہے ٭
جیسے ہی کھانا معدے سے نکلتا ہے سب سے پہلے
اُسے صفرا سے سابقہ پڑتا ہے - جو جگر میں سے نکلتا
ہے - یہ ہضم میں اور زیادہ مددگار ہوتا ہے - اس کو
سڑنے نہیں دیتا اور ملین کر دیتا ہے ٭
سوزش جگر جو ورزش نہ ہونے سے ہو اس صفرا کو
اچھی طرح نہیں بناتا - جس کا نتیجہ قبض ہوتا ہے - اور
اگر کسی وجہ سے صفرا زیادہ بننے لگتا ہے تو اسہال اور

یرقان پیدا کر دیتا ہے - بعض آدمیوں کا جگر قدرتی طور پر ضعیف ہوتا ہے - اس کو زیادہ ورزش اور گرم غسل سے قوت اور زود ہضم کھانوں سے مدد پہنچانی چاہئے ؁

آخری ہضم امعا میں ہوتا ہے - یہاں بھی وہی معدہ کی سی حرکت ہوتی ہے - ان میں سے بھی ایک ہاضم مادہ نکلتا ہے - اور یہ مکمل ہضم شدہ کھانے کو جذب کر کے خون کی عروق کو دے دیتی ہے - اور وہاں سے وہ تمام جسم میں تقسیم ہو جاتا ہے - تمام فضلات اور ناقابل ہضم چیزیں امعاء زیریں میں آجاتی ہیں اور یہاں جمع ہو کر کم از کم دن بھر میں ایک مرتبہ خارج ہو جاتی ہیں ؁

مندرجہ بیان سے معلوم ہو جائیگا کہ ہاضمہ درست رکھنے اور بدہضمی کو روکنے کے لئے کیا کچھ کرنا چاہیئے ؁

(۱) کھانا آہستہ کھانا اور بہت چبانا چاہئے - ہر کھانے میں کم از کم آدھا یا پونا گھنٹا لگنا چاہئے ؁

(۲) اگر معدہ ضعیف ہے تو ہر ایک کھانے کے درمیان میں پانچ یا چھ گھنٹہ کا فصل ہونا چاہئے - تاکہ معدہ کھانے سے بالکل صاف ہو کر کچھ آرام لے لے - زیادہ کھانا کبھی نہ کھانا چاہئے ؁

(۳) تکان کی حالت میں کبھی کھانا نہ کھاؤ - کھانے کے پہلے اور پیچھے اگر کچھ آرام کیا جائے تو ہاضمہ کے لئے پوری قوت حاصل ہو جائے گی ؁

(۴) ورزش سے معدہ کی قوت بڑھتی ہے - اور ہاضم مادہ اس میں زیادہ پیدا ہوتا ہے *

(۵) سردی سے بچتے رہنا چاہئے - پیٹی باندھنا - اونی گرم کپڑے نیچے پہننے - جرابیں استعمال کرنی بدہضمی کے لئے بہت مفید ہیں *

(۶) تمام کھانے گرم نہ کہ سرد کھانے چاہئیں - اگر کھانوں کے درمیان میں گرم پانی پیا جائے تو وہ آلات ہضم میں زیادہ حرکت پیدا کریگا *

(۷) کھانا زود ہضم ہونا چاہئے - مٹھائی - آلو - میٹھی روٹیاں - گاۓ کا گوشت - اُبلے ہوئے انڈے وغیرہ سے پرہیز رکھنا چاہئے - بھنا ہؤا گوشت یا کباب بھی نہ کھانے چاہئیں تازہ گوشت دن میں ایک مرتبہ کھا لینا کافی ہوگا - دودھ میں گرم پانی - سوڈا واٹر - آش جو یا چونے کا پانی ملاکر پینا چاہئے - تیز چاۓ بھی ثقیل ہوتی ہے - اگر ہاضمہ بہت ضعیف ہو تو مقطر پانی پینا چاہئے - ہندوستان میں تو بچوں کو یہی پانی پلانا چاہئے *

ہندوستان میں علے العموم بدہضمی - قبض - کھٹی ڈکاریں اس وجہ سے بہت ہیں کہ روٹی کے پکانے میں کامل احتیاط نہیں ہوتی اور جلدی کی جاتی ہے - آٹا گوندھ کر کم از کم ڈیڑھ گھنٹہ چھوڑ دینا چاہئے - اس کے بعد چپاتیاں پکانی چاہئیں - ورنہ بہت دیر ہضم ہوتی ہیں *

کچے پھل اور کچی ترکاریاں روزے یا برت کے بعد ہرگز نہ کھانی چاہئیں - اور کسی حال میں بھی زیادہ نہ کھائی

جائیں ۔ اگر یہ تنہا کھائی جائیں یا ان پر ٹھنڈا پانی پی لیا جائے تو درد قولنج اور بدہضمی ہو جاتی ہے ۔ پکے ہوئے پھل ۔ دلیا ۔ سوجی ۔ شیر برنج عمدہ چیزیں ہیں ۔ بچے اور بڑے عمر کے آدمی جو بھنے ہوئے چاول یا مصالحہ دار سالن اور روٹی کھاتے ہیں وہ سخت غیر مناسب ہیں ٭

(۸) سینہ جلنے اور کھٹی ڈکاریں آنے میں ایک یا دو چاء کا چمچہ گلیسرین یا ایک قرص سوڈا منٹ قبل از طعام کھانا نہایت مفید ہے ۔ ۱۵ گرین بائیکار بونیٹ آف سوڈا پانی میں ملا کر کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ پیشتر پی لینا چاہئے ۔ یا ۱۵ قطرے ہائڈرو کلورک ایسڈ ۔ تھوڑے سے پانی میں ملا کر ٭

(۹) اس کی احتیاط رکھنی چاہئے کہ ہر روز فضلہ خارج ہو جائے ۔ خواہ بذریعہ ورزش کے خواہ مختلف کھانے کے یا تلیین کے ۔ اگر قبض ہو تو عمل لینا بہت مفید ہوگا ۔ سخت مسہل ہرگز نہ لینا چاہئے ٭

باب ششم

تیمارداری - اور دوا پلانا

بیمار کے رہنے کا کمرہ - غسل - ٹکور - عمل - بیمار کی غذا - بیماروں کی غذا کی ترکیب

ہندوستان میں اکثر عورتوں کو تیمارداری کرنی پڑتی ہے خواہ چھوٹے بچوں کی یا بڑی عمر کے لوگوں کی - تیمارداری کے اصول نہ جاننے کی وجہ سے بہت سی بیش قیمت جانیں ضائع ہو جاتی ہیں ؛

بیمار کے رکھنے کا کمرہ

یہ کمرہ نہایت صاف ہوادار اور روشن ہونا چاہئے۔ اگر ممکن ہو سکے تو ایسا ہو کہ جب چاہیں دھوپ اُس میں اچھی طرح آ سکے ؛

اس کمرہ میں بیرونی صاف ہوا سیدھی آنی چاہئے۔ نہ کہ دوسرے کمرے یا غسل خانہ کی راہ سے جیسا کہ عام طور پر ہندوستان میں دستور ہے ؛

بیمار کے کمرے میں انگیٹھی یا کوئلوں کے جلانے سے

کمرہ کی ہوا کو خراب کرنا اور اُس کو مضرِ صحت بنانا ہے۔اگر گرمی کی ضرورت ہی ہو تو وہ یوں رفع ہو سکتی ہے۔کہ گرم پانی کی بوتلیں مریض کے لحاف یا رضائی میں رکھ دی جائیں۔جو کچھ پکانا ہو وہ باہر یا دوسرے کمرے میں پکائیں ﴿

اگر ہوا اور روشنی بیمار کے کمرے میں اچھی طرح نہ آسکے تو دو یا تین کھڑکیاں نہایت آسانی کے ساتھ چھت کے پاس کھولی جا سکتی ہیں۔ان کے اوپر لوہے کی جالی لگا دینی چاہیئے ﴿

تمام قالین دریاں اور غیر ضروری سامان اُس کمرے میں سے ہٹا دینا چاہیئے۔اور پردے دروازوں اور کھڑکیوں کے اُٹھا دینے چاہئیں۔روشنی خود صحت بخش چیز ہے۔لہذا بجاء روشنی کے روکنے کے جتنی وہ آسکے۔اُس کو غنیمت سمجھنا چاہیئے ﴿

صاف کرنے کے سفوف وغیرہ کمرے میں اس طرح نہ چھڑکنے چاہئیں کہ وہ پانی کے ساتھ باہر والے نابدن یا ناند میں بہ جائیں۔کیونکہ یہ دونو چیزیں میل کچیل کے جمع ہونے کے لئے ہیں۔اور چونکہ ان کو خاکروب اچھی طرح صاف نہیں کرتے اس لئے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ موری میں سے زہریلی ہوا پھر کمرے میں آتی ہے۔اس لئے تمام کمرے کا کوڑا کرکٹ اور مریض کا تھوک وغیرہ ایک ٹین یا لوہے کے برتن میں جمع کر رکھنا۔اور کم از کم دو مرتبہ باحتیاط باہر پھنکوا دینا چاہیئے ﴿

مریض کا پلنگ یا بستر اس طرح بچھوانا چاہئے۔کہ مریض کا منہ کھڑکی کی طرف نہ رہے۔کمرے کے بیچ میں بچھوانا نہایت مناسب ہے۔اگر ہوا کا جھونکا مریض تک آتا ہو تو کھڑکی میں ایک پردہ ڈال دینا اچھا ہوگا ٭

تندرست آدمی کو اُسی کمرے میں نہ سونا چاہئے۔جس میں کہ مریض رکھا گیا ہو۔خوابگاہوں میں بہت سے تندرست آدمیوں کا یکجا جمع رہنا ہی از خود باعث بیماری ہے ٭

بیمار کے کمروں کی صفائی سب سے زیادہ اہم امر ہے فرش اور تمام سامان ہر روز گیلے کپڑے سے صاف کر دینے چاہئیں تاکہ تمام گرد جاتی رہے۔اور اُس کے ساتھ تمام جراثیم اگر کوئی چٹائی کمرے میں ہو تو اُسے روز جھاڑ دینا اور دھوپ میں رکھ چھوڑنا چاہئے ٭

پلنگ پر جو بستر ہو وہ بھی نہایت صاف رہنا ضروری ہے۔اور اس کو اکثر بدلتے رہنا چاہئے۔ تمام میلی چادریں اور تھوک وغیرہ فوراً اُس کمرے سے نکال کر ایک پانی یا فینائل وغیرہ کے برتن میں ڈال دینے چاہئیں۔ ان چیزوں کو تھوڑی دیر کے لئے بھی فرش پر نہ ڈالنا چاہئے ٭

بیمار کو ہر روز گرم پانی اور صابن سے نہلا دھولا دینا چاہئے۔آدمی کی جلد بدن بہت سے امراض میں بیماری کا گھر ہوتی ہے۔اگر اس سے غفلت کی جائے تو بیماری کے جراثیم اس میں گھر کر لینگے ٭

اگر مریض بہت ضعیف ہو تو ہاتھ پیر وغیرہ الگ الگ
دھو کر سکھلا دینے چاہئیں۔ یا یہ کیا جائے کہ نصف
جسم ایک مرتبہ میں دھویا جائے اور نصف ثانی دوسری
مرتبہ ؏

غسل

بخار کی بیماری میں ٹھنڈے پانی سے غسل دینا مریض
کو بہت فرحت پہنچاتا ہے۔ بشرطیکہ ڈاکٹر نے خاص طور
پر نہ منع کر دیا ہو۔ تمام جسم ٹھنڈے پانی اور اسفنج
سے دھویا جائے۔ اور اس اثناء میں مریض کو میکنٹاش
قسم کی چادر پر لٹا دینا چاہئے۔ بدن کو نرم تولیہ سے
صاف کر دینا چاہئے۔ اور چادر وہیں چھوڑ دی جائے ؏
جن بچوں کو سخت بخار ہو وہ باہستگی اس پانی میں
ڈالے جائیں جس کی گرمی سو درجہ کی ہو۔ ٹھنڈا پانی یا
برف کے ٹکڑے پانی میں ڈال دینے چاہئیں۔ یہانتک
کہ مقیاس الحرارت سے اُس کی حرارت اسّی درجہ کی
رہ جائے۔ دس یا پندرہ منٹ کے بعد مریض کو پانی
میں سے نکال لینا اور فوراً تولیہ سے پونچھ کر بدن پر
میٹھا تیل مل دینا چاہئے۔ اس کے بعد اس کو چادر
اوڑھا دی جائے جو بخار کی حالت میں ہلکی اور جالیدار
ہونی چاہئے ؏
جوان عمر والوں کے لئے بہ نسبت ٹھنڈے غسل کے
گیلے کپڑے کا استعمال زیادہ آسان ہے۔ مریض کو تکلیف

بھی نہیں ہوتی اور بخار بھی اس ترکیب سے کم ہو جاتا ہے۔ ترکیب یہ ہے کہ مریض کو کمبل پر لٹا دیا جائے۔ اور تولیہ کو پانی میں تر کر کے نچوڑ لیا جائے اور مریض کے برہنہ جسم پر پھیلا دیا جائے۔ پہلے سر کی طرف سے شروع کرنا چاہئے۔ جب پیروں کی نوبت پہنچے۔ تو سر کی طرف کا تولیہ بدل دیا جائے۔ اسی طرح نوبت بنوبت تمام جسم کا اولتے بدلتے رہنا ضروری ہے۔ بیس منٹ یا کم و بیش ڈاکٹر کی ہدایت کے بموجب یہ عمل جاری رکھا جائے۔ اگر بخار سخت نہ ہو۔ اور حرارت کو فوراً کم کرنے کی ضرورت نہ ہو تو یہ کافی ہوگا کہ مریض کو بھیگی چادر اوڑھا کر اُوپر سے ایک آدھ گھنٹہ کے لئے گرم کمبل ڈال دیا جائے۔

گرم غسل ہذیان۔ درد۔ بالخصوص قولنج اور امعا کے درد میں۔ اور بچوں کے تشنج میں زیادہ مفید ہے۔

جس پانی میں گرم غسل کیا جائے اُس کی حرارت ۹۸ سے ۱۰۰ تک ہونی چاہئے۔ ۱۰۵ سے ۱۰۷ تک کی حرارت کا پانی بھی ڈاکٹر بتلا دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں مریض کو صرف تین یا چار منٹ تک اُس پانی کے ٹب میں رکھا جائے جس کی حرارت ۱۰۵ سے ۱۰۷ تک ہو۔ پانی اتنا ہونا چاہئے کہ تمام جسم اُس میں ڈوب سکے۔

اگر ڈاکٹر کہدے تو کمزور۔ بیہوش یا بچوں کی تشنج کی صورت میں اُس پانی میں ایک چاء کا چمچہ فی گلاس کے حساب سے ملا دینا چاہئے۔

ٹکور

ٹکور پانی کے استعمال کی دوسری صورت ہے جو درد اور آماس میں بہت مفید پڑتی ہے۔ ٹکور خواہ گرم پانی سے کرو یا ٹھنڈے سے ⁂

گرم ٹکور کی یہ ترکیب ہے کہ فلالین کی کئی تہیں کی جائیں اور اُس کو ایسے گرم پانی میں جو ہاتھ کو گوارا ہو سکے بھگو کر نچوڑ لیا جائے اور موضع درد پر رکھ کر واٹر پروف کپڑا یا دوہرہ تولیہ اُس پر رکھ دیا جائے۔ اس سے درد بہت جلد کم ہو جاتا ہے۔ اگر پانی میں بحساب ایک چاء کا چمچہ فی گلاس تارپین ملا دیا جائے تو یہ اور بھی زود اثر ہو جائیگا۔ یا ایک خشخاش کا ڈوڈہ معہ خشخاش کے اُسی حساب سے پانی میں ڈال کر اوبال لیا جائے ⁂

ایک کپڑا موضع درد پر رہے تو دوسرا گرم پانی میں ڈوبا رہے۔ اور ہر پانچ منٹ کے بعد کپڑا بدلا جائے اس ترکیب سے ایک یا دو گھنٹہ متواتر ٹکور کی جا سکتی ہے خاتمہ پر وہ جگہ جہاں ٹکور کی جائے۔ اچھی طرح خشک کر کے اس پر فلالین گرم کر کے باندھ دی جائے ⁂

سرد ٹکور کی یہ ترکیب ہے کہ بجاء گرم پانی کے ٹھنڈا پانی استعمال کیا جائے۔ یہ ترکیب زخم کے شروع میں جو آماس ہوتا ہے یا موچ اور چوٹ میں بہت مسکن ہے ⁂

چرے ہوئے زخم یا پھوڑے میں سرد ٹکور یا سرد پانی

میں دوا ڈال کر لگائی جاتی ہے ۞

بورِیسک ایسڈ لوشن - ایک گلاس گرم پانی میں ایک چاء کا چمچہ بوریسک ایسڈ کا ڈال دینے سے لوشن تیار ہو جائیگا جو امعا کے دھونے یا بیرونی استعمال میں کام آتا ہے - پہلے ایک چھوٹا سا چیتھڑا پانی کے ساتھ اوبال لیا جائے اور اس کو لوشن میں بھگو کر زخم پر لگایا جائے - پھر اس پر روغنی ریشمی کپڑا یا اور محافظ کپڑا رکھ دیا جائے - یہ ترکیب زخم کی پیپ صاف کرنے کے کام آتی ہے - ٹنکچر آیڈین یا پھٹکری بیرونی طور پر اسی طرح استعمال کی جاتی ہے ۞

السی کی پلٹس - السی کو پانی میں ڈال کر آگ پر رکھو اور ہلاتے جاؤ جب گاڑھا ہو جائے تو اوتار لو - اور ذرا موٹا کپڑے یا فلالین پر پھیلا لو - جب سہاتا سہاتا ہو جائے تو زخم یا جلد بدن پر رکھ کر کپڑے سے باندھ لو - چاول - گیہوں کے آٹے یا بھوسی کی بھی اسی طرح پلٹس بنائی جاتی ہے - تھوڑی سی رائی بھی اگر اس میں زیادہ کر لی جائے تو درد یا انجماد خون کے لئے بہت مفید ہوگی - پلٹس کو ہر بیس منٹ یا آدھ گھنٹہ کے بعد بدلتے رہنا چاہئے - اس کو ٹھنڈی یا خشک ہرگز نہ ہونے دینا چاہئے ۞

جلے ہوئے پر پانی کاربونیٹ آف سوڈا پانی میں ملا کر اور کپڑے پر پھیلا کر لگانا چاہئے - اگر فوراً ہی لگا کر کاٹن و دل باندھ دیا جائے تو فی الفور درد جاتا رہیگا ۞

کسٹرئیل ایملشن کے بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ گم اکیشیا ۳ ڈرام - پسی ہوئی چینی ۳ ڈرام - پیپر منٹ کا تیل چند قطرے پانی ۶ چاء کے چمچے ملا کر خوب ملو - پھر اس میں دو اونس کسٹرئیل ملا دو - اور پھر دو اونس پانی بڑھا دو - بچوں کی اسہال میں اس کا آدھا چاء کا چمچہ نہایت مفید ہوگا ؕ

بعض وقت گرم یا سرد پانی امعا یا اور اندرونی عضو کے دھونے کے لئے بھی کام آتا ہے ؕ

حُقنہ یا (عمل)

حُقنہ یا عمل بدہضمی اور پیچش کے دستوں میں امعا میں دوا پہنچانے کے لئے بہت مفید ترکیب ہے ؕ

پانی کا ایک برتن ذرا اونچا رکھو اور اُس میں ربڑ کی نالی لگا کر کام میں لاؤ - یا ہگنسن ایما سرنج استعمال کرو -

از خود حُقنہ ہو جانے کی ترکیب یہ ہے کہ حقنہ کو مریض سے دو فٹ کے قریب اونچا اُٹھائے رکھو - مریض اپنے بستر پر سر نیچے کئے ہوئے لیٹا رہے - اور اُس کے چوتڑوں کے نیچے ایک تولیہ رکھ دیا جائے - ربڑ کے آخر میں جو نالی سخت جیسی ہوتی ہے وہ بازار سے مل سکتی ہے - ڈیڑھ گلاس گرم پانی لیکر اُس میں صابن کی جھاگ - روغن زیتون - اور بوربک ایسڈ یا کوئی اور چیز جس کی ہدایت کی گئی ہو ملا لی جائے ؕ

سخت نلکی کو تیل میں بھگو کر بقدر دو انچ کے جسم کے اندر کر لی جائے اور آہستگی پچکاری کے ذریعہ سے پانی چڑھا دیا جائے - اور پھر دس منٹ تک صبر کیا جائے +

اگر گگنس کا حقنہ استعمال کرنا ہو تو ایک علیحدہ برتن میں گرم پانی لے لو مریض کو بائیں کروٹ پیر سکوڑ کر لٹا دو پچکاری بھرنے کے لئے دونو سرے پانی میں ڈال دو اور پھکنے کو دباؤ - پھر ایک نلکی کو جسم کے اندر کر دو اور دوسری کو پانی کے اندر ڈالے رکھو - اس کے بعد پھکنے کو ذرا آہستہ آہستہ ٹھہر کر دباؤ - اس طرح مریض کو کوئی تکلیف معلوم نہ ہوگی اور دس بارہ ہی دفعہ دبانے میں ایک گلاس پانی چڑھ جائیگا +

سخت درد اور انجماد کے لئے گرم پانی لینا چاہئے - اور قبض کے لئے گرم پانی اور صابن کی جھاگ یا روغن زیتون - نیم گرم یا ٹھنڈے پانی کا خفیف سا عمل بخار - اور بواسیر کے لئے مفید ہے اور امعا کو قوت پہنچاتا ہے +

تارپین کا عمل پیٹ کے سخت درد میں لیا جاتا ہے آدھا اونس تارپین چار اونس روغن زیتون میں اچھی طرح ملا لیا جائے اور پھر اُس میں صابن کی جھاگ پڑے ہوئے پانی کو اچھی طرح ہلا کر کام میں لانا چاہئے +

سٹارچ کے حقنہ کی یہ ترکیب ہے کہ دو چاء کے چمچے عمدہ سٹارچ کے لے کر ٹھنڈے پانی میں لعوق بنا لو

پھر اُس پر دس اونس اُبلتا ہؤا پانی ڈال دو۔ اگر ڈاکٹر کہے تو اُس میں ۲۰ قطرے لاڈینم کے بھی ملا لو ٭

بچوں کے بہت تھوڑا سا پانی چڑھانا چاہئے - ایک برس تک کا بچہ صرف ڈیڑھ سے دو اونس تک پانی گوارا کر سکتا ہے ۔ اسی مقدار میں بحساب ایک اونس فی سال زیادہ کر لینا کافی ہے ٭

عمل تغذیہ اُس صورت میں لیا جاتا ہے کہ بار بار قے آتی ہو اور کھانا ہضم نہ ہو سکتا ہو ۔ اس کی ترکیب یہ ہے کہ انڈے کی سفیدی - دودھ - صابن ارا روٹ لے لیجائے اور نیم ہضم کرنے کے لئے پانچ یا دس قطرے پیپسین اور ہائڈرو کلورک ایسڈ کے اُس کو گرم کرکے ملا لو ۔ اس مرکب کو گھنٹہ بھر کے لئے ٹھہراؤ۔ اور پھر اس میں تھوڑا سا بائیکار بونیٹ آف سوڈا ملا کر ہلا لو ۔ اس مرکب کا صرف تین یا چار اونس ہر پانچ یا چھ گھنٹہ کے بعد چڑھا دو ٭

پہلے امعا کو بہت سے گرم پانی سے دھو ڈالنا چاہئے٭

تیل ملنا - بے خوابی اور اعصابی خرابیوں میں اگر تمام جسم پر تیل مل دیا جائے تو وہ نہ صرف تسکین ہی دیگا۔ بلکہ جلد کے لئے بطور غذا کے کام دیگا ۔ تپ محرقہ کے بعد بے چینی اور خشکی میں تو روز بلا ناغہ بعد گرم غسل تیل ملتے رہنا چاہئے ۔ اس کی ترکیب یہ ہے کہ مریض کو کمبل اوڑھا کر لٹا دو ۔ اور اندر ہاتھ کرکے تمام جسم پر روغن زیتون اچھی طرح مل دو ٭

مریض کی غذا

مریض کے تغذیہ کا دوا سے بھی زیادہ خیال رکھنا چاہئے - اور ذرا ذراسی باتیں دریافت کر کے لکھ رکھنی چاہئیں - اس خصوص میں صرف یہی امر قابل لحاظ نہیں ہے - کہ مریض کتنا کھا سکتا ہے - بلکہ یہ امر کہ وہ کتنا ہضم کر سکتا ہے - اور اس کو کیا چیزیں دی جا سکتی ہیں - جو اُس کو نافع ہوں +

بعض صورتوں - مثلاً معمولی بخار اور قے - نیز بچوں کی سخت شکایات معدہ و امعا میں معدہ کو آرام کامل کی سخت ضرورت ہے - مُنہ کے راستے ایسی حالتوں میں کبھی خوراک نہ پہنچانی چاہئے - بیماری کے ضعف میں جس میں علے العموم خون میں زہر دَوڑ جاتا ہے - زندگی قائم رکھنے کے لئے معقول خوراک کی سخت ضرورت ہے - ایسے مریضوں میں نہ طاقت ہوتی ہے نہ قوت ہاضمہ اس لئے اُن کو بہت تھوڑی تھوڑی غذا تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد دن میں اور ایک یا دو دفعہ رات میں پہنچانی چاہئیں +

بیماروں کی غذا کے متعلق چند قواعد عامہ ذیل میں درج کئے جاتے ہیں - جو بطور ہدایت نامہ کے کام آئینگے :-

(۱) - سادہ گرم یا تیز گرم کھانا ضعف کی حالت میں دینا مناسب ہے اور ٹھنڈا کھانا دوسری صورتوں میں +

(۲) تمام سیّال چیزیں مریض کو دینے سے پہلے چکھ لینی چاہئیں کہ سخت گرم یا بہت ٹھنڈی نہ ہوں ✤

(۳) ڈاکٹر کی ہدایت کے موافق پینے تلے اور بچے ہوئے وقت پر غذا دینی چاہئے - اگر بغیر ہدایت ڈاکٹر کے دینی ہو تو سخت ضعف کے بعد ایک چائے کے چمچہ ہر آدھ گھنٹہ کے بعد یا دو چمچے ہر گھنٹہ بھر کے بعد دینے چاہئیں - سخت بیماری میں ہر دو گھنٹہ کے بعد غذا پہنچانے کی اشد ضرورت ہوتی ہے - ایسی صورتوں میں بالغ آدمی کو ایک وقت میں دو اونس اور بچوں کو ایک اونس نرم غذا ہر دو گھنٹہ کے بعد دینی چاہیئے ✤

(۴) اگر مریض کوئی خاص غذا نہ کھائے - تو اُس سے پوچھا جائے کہ کیا کھائیگا اور وہی چیز بشرطیکہ مضر نہ ہو اُس کو دی جائے - جس خوراک کی خواہش آدمی کو ہو وہ بہت جلد ہضم ہوتی ہے - خودداری اور استقلال کی اُس صورت میں زیادہ ضرورت ہے کہ جہاں مریض بالکل ہی کھانا چھوڑ دے - اور بچوں میں تو اکثر زبردستی کی ضرورت پڑتی ہے ✤

(۵) مریض کا جھوٹا کھانا کمرے میں نہ رکھا جائے بلکہ پھینک دینا چاہئے - اور اگر ٹھیک وقت پر دیا جا سکے - تو تازہ پکا کر دیا جائے - دودھ کسی حالت میں بھی بیمار کے کمرے میں نہ رکھا جائے - کیونکہ یہ بہت جلد جراثیم کو جذب کر لیتا اور خراب ہو جاتا ہے ✤

(۶) مقویات جس میں الکحل ہو سواء ڈاکٹر کی اجازت کے ہرگز نہ دینے چاہئیں - اس صورت میں بھی سادہ نہ دیا جائے - بلکہ کسی غذا کے ساتھ ملا کر ؁

(۷) بیماری کی حالت میں بغیر پانی ملا ہُوا دودھ آسانی سے ہضم نہیں ہوتا - شکایات امعا میں جتنا کم دودھ دیا جائے اُتنا ہی اچھّا ہے - کیونکہ یہ ثقالت پیدا کرتا ہے - بشرطیکہ تھوڑا تھوڑا کرکے پانی میں ملا کر نہ دیا جائے - دودھ کا عمدہ بدل ہے - چاولوں کی پیچ - کچے گوشت کا عرق - سفیدی بیضۂ مرغ - آش جو اور ڈبل روٹی کی جیلی - یہ خواہ اکیلی دی جائیں — یا باری باری کرکے - بالائی زود ہضم ہوتی ہے - اور اُن میں سے ایک چیز کے ساتھ ملائی جا سکتی ہے ؁

(۸) دودھ یا کوئی اور چیز جس سے قے ہو جاتی ہے بآسانی ہضم ہو جائیگی اگر اُس کو برف میں ٹھنڈا کر لیا جائے - بخار اور دیگر شکایات میں بہت سا ٹھنڈا پانی دن بھر پلانا چاہئے - لیکن ایک مرتبہ میں زیادہ نہ پلایا جائے - سخت ضعف اور دستوں میں بجائے ٹھنڈے کے گرم پانی پلانا چاہئے - مریض پر پانی کبھی نہ روکنا چاہئے - کیونکہ اس سے نہ صرف فرحت ہی ہوتی ہے - بلکہ یہ کھانے کا قائم مقام ہو جاتا ہے ؁

(۹) مریض جو زیادہ بیمار ہوں کھانے کے لئے نہ اُٹھائے جائیں - اُن کو نہ بٹھلانا چاہئے - ممکن ہے - کہ ایسا کرنے سے وہ بے ہوش ہو جائیں - یا دل کی حرکت بند ہونے

سے مر جائیں - ایک فیڈنگ کپ لے لیا جائے - اور اُسی سے تمام خوراک دی جائے - یا چمچہ استعمال کیا جائے - غرض مریض کو کبھی نہ اُٹھایا جائے - ایسی صورتوں میں فیڈنگ کپ کا استعمال کرنا چاہئیے ؎

مریضوں کے واسطے غذا بنانے کی ترکیبیں

وائٹ وائن ویہے - آدھا گلاس تازہ خالص دودھ لیکر اُبالو - اور اُبلتے ہوئے میں ایک شراب کا گلاس - شیری شراب کا ڈال دو - اور تین منٹ تک چلاتے رہو - اگر ضرورت ہو تو شکر بھی ملا دو - اس کا بالغ کو ہر چوتھے گھنٹہ بعد دو یا تین اونس بالائی یا آش جو ملا کر کھلانا چاہئیے ؎

ایک برس سے کم کے بچے کو ایک چائے کا چمچہ (آدھا اونس) اُسی طرح پر تیسرے یا چوتھے گھنٹہ دو اگر بالائی ملانی ہو تو سات حصہ وایٹ وائن ویہے میں ایک حصہ بالائی ہونی چاہئیے - ایک بڑا چمچہ "ریبنٹ" کا بجائے شیری کے ملایا جا سکتا ہے ؎

آش جو - عمدہ صاف کردہ جو پہلے ایک گلاس پانی میں آدھے گھنٹہ تک بھگو رکھو - پھر بیس منٹ تک اُس کو اُبالو - پھر اُس کو باریک ململ کے کپڑے میں چھان لو - اور ٹھنڈی جگہ رکھ دو - آش جو ہر صبح کو تازہ بنانا چاہئیے - یہ خیال رہے کہ بھگونے سے پہلے جو کو اچھی طرح دھو لینا چاہئیے ؎

کچے گوشت کا عرق - آدھا سیر عمدہ گردن کے گوشت کا قیمہ بناؤ - دس قطرے ہائیڈرو کلورک ایسڈ اور بقدر ضرورت نمک - دو یا تین اونس پانی میں ملا کر اس گوشت میں ڈال دو - گھنٹہ بھر تک اس کو بھیگا رہنے دو - اور اس عرصے میں اس کو کبھی کبھی ہلاتے رہو - اس کے بعد اس کو ململ میں چھان لو ۔

یہ عرق تین یا چار گھنٹہ سے زیادہ نہیں رہ سکتا سخت گرمیوں میں اس کو نہیں بنانا چاہئے - ایسے موسم میں "ویلنٹائنس رامیٹ جوس" بہت اچھا بدل ہے - اگر اس کو برف میں رکھا جائے تو ایک دو روز تک رہ سکتا ہے ۔

پیپٹونائزڈ ملک - ایک گلاس تازہ دودھ میں آدھا گلاس پانی ملاؤ - اس میں فیرچائلڈس پیپٹونائزنگ سفوف کی ایک پڑیا ملا دو - یا بینجرس لکر - اور اس میں ۲۰ گرین بائیکاربونیٹ آف سوڈا ڈال دو - اس کو ہلاؤ اور گرم پانی بھرے ہوئے پیالے میں بیس منٹ تک رکھ چھوڑو اور استعمال کرو - اگر زیادہ دیر رکھنا منظور ہو تو دو منٹ تک ابال لو - اگر دودھ ابال لیا جائے اور رکھا نہ جائے تو یہ ہاف پیپٹونائزڈ کہلائیگا - اس میں کوئی مزہ نہ ہوگا ۔

بریڈ جیلی - باسی ڈبل روٹی کا قتلہ کاٹ لو - اس کو چھ یا آٹھ گھنٹہ تک پانی میں بھگو رکھو - اس کے بعد روٹی اور پانی کو چھان لو - اور ڈیڑھ گھنٹہ تک اس کو پکا لو اور پھر چھان لو - جب ٹھنڈا نہ ہو جائے

تو جم جائیگا - اس کو بالائی - کچے گوشت کے عرق - یا پیپٹونائزڈ ملک کے ساتھ ملا کر دو ؂

یہ غذا بہترین غذا ہے - جو سخت مرض - مثلاً تپ محرقہ کے بعد مریض کو دی جا سکتی ہے ؂

چوزے یا بکری کے گوشت کی یخنی - گوشت کے باریک باریک پسندے بناؤ - ایک مرتبان میں اس کو ڈال کر اوپر سے ایک گلاس پانی ڈال دو - اور اس کو گل حکمت کر دو - پھر کسی بڑے دیگچے میں پانی بھر کر اُس میں رکھ دو - اور ایک یا دو گھنٹہ تک اس کے نیچے آنچ کرو - پھر اُتار کر یخنی کو ململ میں چھان لو - آدھ سیر گوشت یا ایک چوزے میں دو چھوٹی چھوٹی پیالیاں یخنی کی نکلیں گی - یہ یخنی سخت بخار یا دستوں میں مریض کو پلانی چاہیئے - بچوں کو اس کے دو یا تین چاء کے چمچے کافی ہونگے ؂ بالغ چھوٹی پیالی آہستہ آہستہ پی لے تو مضائقہ نہیں ؂

چاول کا پانی ایک بڑا چمچہ عمدہ قسم کے صاف کردہ چاول ایک گلاس پانی میں اوبالے جائیں - اور بیس منٹ کے بعد ململ کے کپڑے میں چھان لیا جائے - اس میں لیموں یا شکر ملا کر استعمال کرائی جائے جہاں ثقیل غذا نہ دی جا سکے وہاں اُس کے اچھی طرح تغذیہ ہو سکتا ہے - بالخصوص دستوں یا بخار میں بجائے پانی کے دینا اچھا ہوگا ؂

اوٹ میل واٹر - نہایت عمدہ اوٹ میل ایک چمچہ

لے کر اُس میں ایک گلاس پانی ڈال دو - اور ہلکی آنچ پر ایک گھنٹہ پکاؤ - اور اُتار کر اتنا ٹھنڈا پانی ملا دو کہ وہ ایک گلاس ہو جائے - اگر جی چاہے تو اُس میں لیموں اور بقدر ضرورت نمک اور ملا لو - بشرطیکہ دست نہ آتے ہوں یہ غذا بہت اچھی ہے - طبیعت چاہے تو اس میں بالائی بھی ملائی جا سکتی ہے ؛

چونے کا پانی - ایک اونس چونہ بڑی بوتل میں ڈال کر چار گلاس ٹھنڈا پانی ڈال دو - اور پانچ چھ گھنٹہ تک رکھ چھوڑو - اور پھر مقطّر کر کے شیشے کی ڈاٹ والی بوتل میں رکھ لو - بچّوں اور بالغوں کو دودھ ہضم نہ ہوتا ہو تو یہ ملا کر دو - ایک بڑا چمچہ آٹھ اونس دودھ میں بچّوں کو - اور بالغوں کو آدھا دودھ آدھا چونے کا پانی تپ محرقہ میں دینا مفید ہوگا ؛

مرکب برانڈی و بیضہء مُرغ - دو انڈوں کی زردی شکر میں ڈال کر خوب ہلاؤ - پھر اسمیں دو اونس برانڈی اور دو اونس عرق الائچی ڈال کر سب کو اچھی طرح ہلا لو - کمزور اور بے ہوش بچّوں اور بالغوں کو یہ مرکب ہر گھنٹہ یا کم وبیش کے بعد آدھے چمچے سے لے کر دو چمچوں تک دیا جا سکتا ہے ؛

البومی نائزڈ ملک - دو انڈوں کی سفیدی ایک گلاس عمدہ گرم دودھ میں اچھی طرح ملا لو - ایک یا دو چائے کے چمچے بچّوں کو اور دو یا تین اونس بالغوں کو دیا جائے ؛

البومی نائزڈ واٹر دو تازہ انڈوں کی سفیدی ایک

گلاس پانی میں اچھی طرح آہستہ آہستہ ملا لو۔ اور اُس میں نمک یا دودھ کی شکر مزہ بدلنے کے لئے ملا دو بچے یا بالغ جو کچھ نہ کھاتے ہوں اُن کے لئے یہ عمدہ غذا ہے۔ اور معدہ میں بھی زیادہ دیر نہیں ٹھیرتی۔ شیر خوار بچوں کی دودھ کی بوتل میں بھی بجائے دودھ کے یہ ڈالا جا سکتا ہے ؛

جیلی ٹین سالیوشن - ایک چائے کا چمچہ عمدہ جیلی ٹین یا آئیسنگ گلاس کا تین چار گھنٹہ تک چار اونس پانی میں ڈال کر ایک پیالی میں رکھ چھوڑو۔ پھر اس پیالی کو کھولتے ہوئے پانی میں اتنی دیر کے لئے رکھ دو۔ کہ جیلی ٹین حل ہو جائے۔ اس کا ایک سے چار چمچہ تک دودھ میں ملا کر بچوں یا بالغوں کو دینا چاہیئے ؛

تعدیہ۔ اور جراثیم کشی

متعدی بیماریاں وہ ہیں کہ جو اُن جراثیم کے ذریعہ سے پھیلتے ہیں۔ جو بیماروں کے جسم سے نکلتے ہیں۔ یہ جراثیم بیمار کی جلد یا منہ رستے، یا پاخانہ و پیشاب اور کف و بلغم کے ساتھ نکلتے ہیں ؛

ہم ایسی بیماریوں میں - دوائیں پلا کر اور پچکاریاں کر کے مریض کے جسم کے اندر ہی ان جراثیم کو مار ڈالتے ہیں۔ لیکن جب جراثیم جسم سے خارج ہو جائیں اور ہوا۔ دیواروں۔ پردوں۔ کپڑوں پر پھیل جائیں۔ تو اُن کو بھی کسی طرح مارنا ضروری ہے۔ جو دوا کہ

جراثیم کے مارنے کے لئے استعمال کی جائے وہ جراثیم کُش کہلاتی ہے ٭

۱- بیمار کے جسم کی جراثیم کُشی -

جلدی بیماریوں - مثلاً چیچک اور خسرہ میں جسم کو ہر روز گرم پانی میں جس میں صابن ملا ہو۔ کپڑا تر کر کے دھو دینا چاہئے - اور پھر اُس کو آہستگی کپڑے سے خشک کر دینا چاہئے - پھر تین ڈرام کار بالک ایسڈ کو پانچ اونس روغن زیتون یا میٹھے تیل میں ملا کر تمام جسم پر لگا دینا چاہئے ٭

قے - کف - بلغم یا پاخانہ کی صفائی کا یہ طریقہ ہے کہ یہ تمام کثافتیں ایک ایسے برتن میں لی جائیں - کہ جس میں پہلے فینائل یا سلفیٹ آف آئرن (ہیراکسیس) بقدر ایک اونس فی گلاس پانی پڑا ہو - اور پھر فوراً بیمار کے کمرے سے ہٹا لئے جائیں اور یا تو جلتی لکڑی پر ڈال کر جلا دئے جائیں - یا اُس پر بغیر بجھا چونہ قریب آدھ سیر کے ڈال کر گز بھر گہرا گڑھا کھود کر دبا دیا جائے - لیکن جو کچھ کیا جائے - رہائشی مکان سے بہت فاصلہ پر لے جا کر ٭

اینزل - پانی میں حل شدہ بھی نہایت بیش قدر جراثیم کُش ہے - ہیضہ - پیچش اور تپ محرقہ میں اگر ان کثافتوں کی اچھی طرح ہفتوں بلکہ مہینوں متواتر صفائی اور جراثیم کُشی کی جائے تو یقین ہے - کہ ہندوستان سے ان امراض کی بیخ کنی ہو جائے ٭

جو مریض کہ حال ہی میں بیماری سے اٹھا ہو اُس کو چاہئیے کہ تندرست آدمیوں سے ملنے جلنے سے پہلے صابن مل کر نہالے۔ اور پھر تمام جسم پر کریولن یا آیزل ایک اونس ایک گیلن پانی میں ملا کر مل لے۔ صابن میں چونکہ الکلی ملی ہوتی ہے۔ اس لئے وہ خود جراثیم کُش ہوتا ہے۔ اور تیمار داروں کے ہاتھوں کی صفائی کے لئے نہایت عمدہ چیز ہے۔ بیمار یا اُس کی کثافتوں کے چھونے کے بعد پانچ منٹ تک تو صابن سے ہاتھ دھونے چاہئیں۔ اور پھر پر کلورائیڈ آف مرکری پڑے ہوئے پانی میں بھگو لینے چاہئیں۔ اس دوا کی ٹکیاں ہر ایک انگریزی دوا فروش کے یہاں مل سکتی ہیں۔

جو برتن کہ مریض کے کھانے پینے میں کام آتے ہوں۔ اُن کو اُس پانی سے دھونا چاہئیے کہ جس میں ایک حصّہ پر کلورائیڈ آف مرکری اور دو ہزار حصّہ پانی ہو۔ کاربالک کے مرکبات ان برتنوں کے دھونے میں استعمال کرنے سے مزہ برتن میں رہ جاتا ہے۔

۲۔ مریض کے کپڑوں کی صفائی:۔

تمام متعدّی امراض میں مریض کے کپڑوں کی صفائی کی سخت ضرورت ہے۔ چٹائیاں اور بستر سے جلا دئے جائیں۔ مگر کسی کو نہ دئے جائیں۔ باقی اور کپڑے پر کلورائیڈ آف مرکری لوشن مفصّلۂ بالا کے اندر بھگو دئے جائیں۔ ورنہ اُس پانی میں جس میں ایک اونس کاربالک ایسڈ فی گلاس پانی پڑا ہو۔ چند گھنٹوں کے بعد ان

کو نچوڑ کر کم از کم آدھا گھنٹہ صاف پانی میں ڈال کر اُبال لیا جائے - اور پھر تیز دھوپ میں سکھلا لیا جائے ۔

۳ - کمروں کی صفائی :-

بیمار کے کمرے کی صفائی کے لئے بغیر بجھا چونہ اور گندک کام میں لانا چاہئے - ایک چھوٹے کمرے کے لئے چار سے چھ پونڈ تک چونہ ایک گملے میں رکھ دیا جائے ۔

کمرے کے فرش پر ایک ٹب میں پانی بھر کر رکھ دو - اور اُس کے بیچ میں تین یا چار اینٹیں رکھ دو ان اینٹوں پر آدھ سیر گندک رکھ دو - اس کے اوپر تھوڑا سا سپرٹ آف وائن ڈال کر اوپر سے پانی ڈالدو چونہ پر پانی پڑیگا - تو اُس سے بڑا دھواں نکلیگا - اور کمرے کی ہوا کو نمدار کر کے گندک کو بہت با اثر کر دیگا - ایک جلتا ہوا کوئلہ گندک پر رکھ کر فوراً کمرے کا دروازہ بند کر دو - اور اس کا دھواں چند گھنٹوں تک کمرے سے باہر نہ نکلنے دو - اس کے بعد تمام کھڑکیاں اور دروازے کھول دو تاکہ ہوا اور دھوپ اچھی طرح آئے ۔

دیواروں کی سفیدی چھلوا کر نئی سفیدی کرا دو - اور اگر چونہ گچ دیوار پر ہو رہا ہے تو پر کلورائیڈ آف مرکری لوشن میں کپڑا تر کرا کر تمام دیواروں کو دھلوا ڈالو ۔

باقی اثاث البیت بھی اسی طرح کپڑا تر کر کے پونچھ ڈالنا چاہئے - بیمار کے کمرے میں جو چیزیں لکڑی کی ہوں - اُن کی صفائی کے لئے صابن اور پانی بہت اچھی چیز ہے ٭

مُردہ کی لاش کے لئے سب سے بہتر صفائی کی چیز ایسا فینائل یا کاربالک ایسڈ ہے - جس میں ایک حصّہ فینائل یا کاربالک ایسڈ ہو اور ۱۵ حِصّہ پانی کفن میں تھوڑے سے کوئیلے ضرور رکھ دینے چاہئیں ٭

تمام بیماریوں میں بہت زیادہ صفائی - نہ صرف بیمار کی بلکہ اُس کے گرد و پیش تمام چیزوں کی - کشادہ جگہ - بیرونی تازہ ہوا کے لئے منفذ دوا وغیرہ سے بھی زیادہ ضروری ہیں - اور بیماری کے پھیلنے کو بھی یہ چیزیں روکتے ہیں - چند جراثیم کُش دواؤں کی مقدار ذیل میں درج کی جاتی ہے :-

۱ - (کاربالک ایسڈ لوشن) ایک اونس بیس حصّہ گرم پانی میں ڈالا جائے - تیل کے لئے ایک اونس کاربالک آئیل ہو اور ۴۰ اونس میٹھا تیل -

۲ - (فینائیل) بیمار کے پیشاب پاخانہ اور ان کُشافتوں کے برتنوں کے لئے ۱۵ گنا پانی ڈالو -

۳ (آئیزل) ایک حصّہ آئیزل ۴۰ حصّہ پانی - پاخانہ کی صفائی اور ہاتھ دھونے کے لئے آدھا اونس آئیزل ۴ سیر پانی میں ڈالنا کافی ہوگا ٭

۴ (سلن) نٹلو گنا پانی - اور ایک حصّہ سلن - پیشاب پاخانہ کی صفائی کے لئے اور ہاتھ دھونے کے لئے آدھا اونس ایزل ۴ سیر پانی میں ڈالنے کافی ہونگے ؛

۵ - (کریوٹن) بشرح صدر -

۶ - (پر کلورائڈ آف مرکری یا کاروسو سبلیمیٹ) ایک ہزار یا دو ہزار گنا پانی میں ڈال کر استعمال ہوتا ہے - اگر اس دوا کا سفوف لیا جائے تو ایک ڈرام چھ گلاس پانی میں ڈالا جائے - مگر تاوقتیکہ چند چاے کے چمچے گلیسرین کے پانی میں نہ ڈالی جائیگی - یہ حل نہ ہوگی - بڑی قسم کے زخموں اور پھوڑوں میں یہ دوا اسی معتاد کے ساتھ پلٹس میں استعمال کرنی بھی بہت مفید ہوگی - یہ سخت قسم کا زہر ہے - اس کی پڑیہ تالے میں بند رکھنی چاہئے اور ضرورت سے زیادہ نہ بنانا چاہئے ؛

۷ - (سلفیٹ آف آئرن یا ہیرا کیس) بازار سے منگوا لینا چاہیئے - بدررو اور موریوں کی صفائی کے لئے نہایت تیز چیز ہے - ایک اونس ایک گلاس پانی میں ڈال کر پاخانے وغیرہ میں چھڑکا جائے ؛

۸ (گندک اور بغیر بجھا چونہ یا بلیچینگ پاؤڈر) اس میں سے دُھوآں نکلتا ہے - چونے پر اگر کوئی سیّال چیز ڈال دی جائے تو یہ جس چیز پر لگے گا - اُسے جلا ڈالے گا - کپڑوں کی صفائی کے لئے بڑے ٹب میں اس کا ایک اونس ڈال دینا چاہیئے ؛

۹ - (کانڈیز فلیوڈ) مُنہ دھونے یا غرارے کرنے کے

لئے ایک گلاس پانی میں اس کا ایک چائے کا چمچہ ملا لیا جائے ٭

۱۰۔ (سالیوشن آف لیڈ ایسی ٹیٹ) اس کا آدھا اونس ایک گلاس پانی میں ملا لیا جائے ۔ اور اچھی طرح ہلایا جائے ۔ بواسیر کی خارش وغیرہ میں اس کو لگانا بہت مفید پڑیگا ۔ یہ بھی سخت قسم کا زہر ہے اور ہمیشہ مقفل رہنا چاہئے ۔

۱۱ (گلیسرین اینڈ بورکس) دس گرین بورکس ایک اونس ابلتی ہوئی گلیسرین میں ملا دو ۔ منہ اور جسم کے اور عضوو کے خارش کے لئے یہ مسکن بھی ہے اور مصفی بھی ٭

۱۲۔ (گلیسرین اینڈ ٹینن) ۔ دس گرین ٹینن ابلتی ہوئی ایک اونس گلیسرین ڈالنے سے بنتا ہے ۔ زخموں اور پھوڑوں کی صفائی کے لئے بہت مفید ہے ۔ خصوصاً منہ کے پھوڑے کے لئے ٭

۱۳۔ (سوودنگ پاوڈر) خارش کے لئے مفید ہے ۔ بحصہ مساوی آکسائیڈ آف زنک ۔ بورک ایسڈ ۔ اور نشاستہ پاوڈر میں اچھی طرح ملا لی جائے ۔ اور بچوں یا بالغوں کے جسم پر اس کا دھوڑا کیا جائے ٭

۱۴۔ (فرائرس بالسم) اگر اس دوا کو موٹے اونی کپڑے پر رکھ کر جسم پر سوکھنے دیا جائے ۔ تو تکلیف دہ زخموں کے لئے بہت مفید ہوگا ٭

حصّۂ دویم

امراض النسواں سے بچنے کے طریقے

باب اوّل

اعضائے تولید و تناسل کی ساخت۔ پلوس کا بہت بھر جانا۔ حیض اور خصیتہ الرحم یعنی انڈا دان کا فعل

اگر ہم معلوم کیا چاہیں۔ کہ کس طرح اعضاء تولید وتناسل پر گرم ممالک کی آب و ہوا اور طرزمعاشرت اثر کرتے ہیں تو ہمیں ان اعضاء کی ساخت اور اُن کے افعال کا پورا علم ہونا ایک لازمی امر ہے ٭

یہ سچ ہے کہ معاملہ تذکیر وتانیث ایک مقامی بات نہیں۔ بلکہ اس کا ظہور جسم کے ہر ایک حصّے میں نہایت دلالت کے ساتھ پایا جاتا ہے۔ گو یہ اعضا خاص ایک ہی حصّے میں ہیں۔ تاہم اُن کا تعلق باقی

سارے جسم کے ساتھ اعصابی اور جسمانی طور پر بہت ہے۔ غرضیکہ وہ ایک دوسرے سے وابستہ ہیں ؎
پس جب ایک عضو لاچار اور کمزور ہو۔ تو تمام جسم لاچار اور کمزور ہوتا ہے۔ اگر جز تکلیف زدہ ہے۔ تو کل تکلیف میں مبتلا ہے ؎
ان معاملات میں صحیح علم نہ رکھنے کی وجہ سے بہت سی نوجوان بیویاں اپنی زبردست جسمانی صحت کو کھو بیٹھتیں اور نصف المریض ہو کر مائیں بننے کے قابل نہیں رہتیں ؎ سر جیمس بیجٹ صاحب فرماتے ہیں کہ دائم المریضی ایک " بہ صد حفاظت حاصل کردہ حالت ہے "۔ (اور حقیقتاً بہت ہی کم صورتیں اس سے مستثنےٰ ہونگی) ؎
جب ہم اس قول کے مقابل میں اس امر کا دھیان رکھیں۔ کہ بہت مشکل صورتوں میں جہاں ناامیدی کے سوا اور کچھ نظر نہیں آتا۔ کامل صحت قایم رکھی جا سکتی ہے۔ تو ہم اس مقولے کی حقیقت کو تسلیم کرنے کو زیادہ تیار ہونگے۔ صحت کو قایم رکھنا زیادہ تر انسان کی قوتِ مرضی پر جو راہِ راست پر ہو منحصر ہے ؎
ہندوستان میں رہ کر بیاہ اور بال بچوں کے ساتھ بالضرور بہت سی مشقتیں۔ ذمہ واریاں اور طرح طرح کے تفکرات اور اندیشے ماں کو ہر وقت گھیرے رہتے ہیں۔ جو زیادہ معتدل آب و ہوا میں درپیش نہیں

ہوتے۔ تاہم ہوشیاری ۔ مستقل مزاجی اعتدال اور ارادے کی پختگی کے ساتھ عورت نے تمام قیود اور سدِّ راہ سے گزر کر دکھا دیا ہے کہ وہ اپنے آنے والے بچّے کو عمدہ سے عمدہ خصائل سے مالا مال کر سکتی ہے۔ ممکن ہے کہ خود ضبطی اور قواے ذہنی کی گراں بہا وراثت جو زیادہ بہتر صورتوں میں حاصل نہ ہو سکتی۔ وہ اپنے بچّے کو دے +

خاص اعضاء کی ساخت

جسم کے تنے کو فرض کیا اگر تین خانوں میں تقسیم کیا جاوے تو اوپر کا حصّہ یعنی سینہ جس میں دل اور پھیپھڑے ہیں۔ بیچ کے خانے یعنی شکم سے جس میں ہاضمے کے اعضاء یعنی معدہ ۔ انتڑیاں اور کلیجہ ہیں بالکل علیحدہ ہے +

سب سے نیچے کا خانہ جو طرفہ ہڈیوں سے بنا ہُوا ہے ۔ اور ایک چوڑے پیالے کی صورت پر ہوتا ہے۔ جسے اصطلاح میں پل وس Pelvis کہتے ہیں ۔ یہ پیالہ نما خانہ پیٹ سے کسی صورت میں علحدہ نہیں ۔ اس استخوانی سلیفچے کے اندر اعضاء تولید و تناسل ہوتے ہیں ۔اس کے پیچھے اور کسی قدر بائیں طرف معاء مستقیم اور سامنے کی طرف مثانہ ہوتا ہے۔ان کے بیچوں بیچ اعضاء تولید و تناسل یعنی رحم Uterus اور دونوں انڈا دان یعنی خصیتہ الرحم Ovaries اور تاذف نالیاں Fallopian tubes ہوتی ہیں +

بیرونی حصہ ول وا Vulva کہلاتا ہے۔ معاء مستقیم اور مثانہ کے مخرجوں کے درمیان ایک تنگ سی نالی ہے۔ جس کو وی جائی نا Vagina یعنے اندام نہانی کا نام دیا گیا ہے۔ وی جائی نا کی نالی پل وس کے محور میں ہوتی ہے۔ لیکن اس کا دہانہ پل وس کے محور کے مخرج کے کے سامنے ہوتا ہے۔ اس نالی کی لمبائی ۴ سے ۵ انچ تک ہوتی ہے۔ اور اُس کی اوپر کی طرف رحم کے دہانے کے ساتھ بند ہوتی ہے۔

رحم کی شکل مخروطی ہوتی ہے۔ اور وہ سامنے سے لے کر پیچھے تک چپٹا ہوتا ہے۔ منہ اُس کا پیچھے کی طرف ہوتا ہے۔ اور بذریعہ رباطوں کے جو استخوانی سلفچے کے ساتھ پیوستہ ہیں اپنی جگہ لٹکا ہوا رہتا ہے۔ اور کچھ گوشت کے ریشوں سے بھی جو سامنے سے پیچھے کو نکلتے ہیں۔ سہارا پاتا ہے۔ اس انتظام کا مقصد یہ ہے کہ رحم اِدھر اُدھر حرکت کر سکے اور پھر حمل قرار پا جانے کی صورت میں حسب ضرورت وہ خانہ پل وس سے خانہ شکم میں داخل ہو سکتا ہے۔

رحم اور اندام نہانی کی اندرونی سطح پر ایک مہین سی جھلی ہوا کرتی ہے۔ جس کے اندر غدود ہوتے ہیں۔ اس جھلی کو میوکس ممبرین کا نام دیا گیا ہے۔

خصیتہ الرحم یعنی انڈادان چوڑی رباط کے پیچھے کی جھلی میں ہوا کرتے ہیں۔ ان اعضاء کی صورت

بیضوی ہوتی ہے۔ اور اسی میں مادہ جنین کا جوانی کی عمر سے آگے تک صورت پکڑتا اور نشو و نما حاصل کرتا ہے۔

وہ تنگ اعضاء جن کو تاؤ نالیاں کہتے ہیں۔ رحم سے شروع ہو کر خصیۃ الرحم تک آتے ہیں۔

پل وس پر دباؤ پڑنے کے بدنتائج

اگر شکم کے اعضاء کو دباؤ اوپر سے پل وس پر نہ پڑے۔ تو اس خانے میں ان مذکورہ بالا اعضا کے لئے کافی گنجائش ہے۔ بعض مرتبہ ان امورات نائقص کے باعث یا جسمانی صحت میں لاپروائی کرنے سے یعنی معاء مستقیم اور مثانہ کے جو بہت پھیل جاسکتے ہیں۔ عرصہ تک پُر رکھنے سے شکم کے اعضاء پر حد سے زیادہ دباؤ پڑتا ہے۔ رحم چونکہ درمیانی عضو ہے اور اپنی جگہ سے ادھر اُدھر ہو سکتا ہے۔ اس لئے اُسے سب سے بڑھ کر نقصان پہنچتا ہے۔ خون کی رگوں پر دباؤ پڑنے سے ان اعضا میں خون کا دورہ خلل پذیر ہو جاتا ہے۔ اور خون ان میں جمع ہو جاتا ہے۔ پھر تو اوپر سے ایک پُر مستقیم اور انتڑیوں کے دباؤ سے بھاری اور پھولے ہوئے رحم کے واسطے پیچھے جا پڑنا یا آگے کو دھکیل دیا جانا کوئی مشکل بات نہیں۔

بعض دفعہ جب دباؤ ہٹ جاوے تو رحم پھر

خود بخود اپنی اصلی جگہ پر چلا جاتا ہے - لیکن اگر کسی صورت میں دباؤ پڑا رہے اور رحم دیر تک اپنی جگہ پر نہ آ جاوے تو اس غلط جگہ پر اردگرد کے اعضا کے ساتھ ریشوں کے ذریعے ایسے وابستہ ہو جاتا ہے - کہ پھر ہمیشہ کے لئے وہاں سے علیحدہ ہو نہیں سکتا ؛

پھر شکم کے خانے میں تمام اعضاء کے لئے گنجائش اور سہارا ہوتا ہے - لیکن گرم آب و ہوا میں شکم کے رباط ڈھیلے اور کمزور پڑ جاتے ہیں - اور انتڑیوں کے پُر رہنے اور ناموافق غذاؤں کے باعث بدہضمی سے اندر دباؤ بڑھ جاتا ہے - حمل کے ایام میں شکم پر دباؤ پڑنے سے جو کمزوری باقی رہ گئی ہو - یا نامناسب تنگ لباس پہننے سے بھی شکم اپنے اندرونی اعضا کو سنبھالنے اور انہیں سہارا دینے میں قاصر رہتا ہے - اس طرح دباؤ کا رُخ نیچے کو ہونے کے باعث اندرونی اعضاء شکم کو جہاں ہونا چاہئے اس سے نیچے اُتر کر وہ پیلوس کے اعضاؤں پر دباؤ ڈالتے ہیں - تب وہ تکلیفات جو وہاں پیشتر ہی سے موجود ہوں زیادہ بڑھ جاتی ہیں - اس لئے یہ خوب ظاہر ہے کہ ناقص جسمانی صحت خاص کر دائم القبض میں انتڑیوں اور معاء مستقیم کو پُر رکھنے اور قوت بخش ورزش کی کمی سے اعضاء تولید و تناسل کو ہمیشہ کے واسطے ضرر پہنچایا جا سکتا ہے ؛

خصیتہ الرحم یعنی انڈا دان کا فعل اور حیض

پھر انڈا دان کی طرف جن میں مادہ جنین کا ہوتا ہے۔ متوجہ ہو کر ہم معلوم کرتے ہیں کہ جب وہ ایک خاص درجے اور عمر تک پہنچ کر قابل حمل کے ہو جاتا ہے۔ تب وہ مادہ انڈا دان میں سے گذر کر اس طرف کی قاذف نالی میں چلا جاتا ہے۔ اور اگر وہاں پہنچ کر حمل قرار نہ پاوے۔ تو وہ مادہ جنین کا دی جاشنا میں پہنچ کر زائل ہو جاتا ہے ❊

مادہ جنین کے انڈا دان میں سے نکل کر رحم میں داخل ہونے کو Ovulation یعنی انڈا دان کا فعل کہتے ہیں۔ یہ فعل کئی روز تک جاری رہتا ہے۔ اور باقاعدہ ہر اٹھائیس دن کے بعد اس کا دورہ شروع ہوتا ہے۔ اس عرصے کے اندر رحم میں جو پھول جاتا اور بھاری ہو جاتا ہے۔ کچھ تغیرات پیدا ہو جاتے ہیں رحم کی لیسدار جھلی بھی سوج جاتی اور خون سے بھر جاتی ہے۔ جب مادہ جنین کا گذر چکتا ہے۔ تو سب پھولی ہوئی خون کی رگیں پھٹ جاتی ہیں۔ اور ان سے تین یا چار دن تک تھوڑا تھوڑا خون خارج ہوتا رہتا ہے۔ اس فعل کو اصطلاح میں حیض کہتے ہیں ❊

اس قسم کے قدرتی انتظام میں مطلقاً تکلیف محسوس نہ ہونی چاہیئے۔ اور عموماً ہوتا بھی ایسا ہی ہے۔ اور

بعض سائنس دان تو یہاں تک کہتے ہیں۔ کہ عورت کو خاص کر ایام حیض میں باقی سارے مہینے کی نسبت زیادہ چست اور طاقتور ہونا چاہئے۔ یہ بات تو بالکل صحیح ہے۔ کہ ایام حیض کے پیشتر اور بعد کے دن عورت کی زندگی میں سب سے زیادہ بہتر اور بہترین ہوتے ہیں ٭

تو بھی مہذب ممالک میں شاید مصنوعی اور خلاف فطرت طرز معاشرت کے باعث ان ایام میں مستورات زیادہ تر کچھ سستی اور بے چینی محسوس کرتی ہیں۔ اگر پیٹ میں درد کی شکایت ہو تو ضرور جسمانی صحت یا مقامی اعضاء میں کوئی خلل ہوگا۔ ورنہ ایسا نہ ہونا چاہئے ٭

گیارہ سے پندرہ سال کی عمر میں جب عورت سن بلوغت کو پہنچتی ہے۔ تو اُس کو معمولی حیض شروع ہو جاتا ہے۔ اور وہ حاملہ ہونے کے قابل ہو جاتی ہے۔ لیکن اُس کے یہ معنی نہیں کہ اب اس کی ساخت مکمل ہو گئی ہے۔ اس استخوانی سلفچہ یعنی پیڑو کی بناوٹ اس وقت سے قریب آٹھ یا دس سال بعد تک اس لائق نہیں ہوتی۔ اور اس صورت کو نہیں پہنچتی۔ کہ بچے کا سر بآسانی اس میں سے گذر سکے۔ نہ ہی تئیس سال کی عمر تک طبیعت پورا قرار پاتی اور اپنے اصلی پیمانے تک پہنچتی ہے ٭

ایسا بھی ممکن ہے کہ بیس یا تیئس سال کی عمر تک حیض شروع نہ ہو۔ اور صحت میں کوئی بد نتائج بھی ظاہر

نہ ہوں۔ برعکس اس کے دیر میں حیض شروع ہونے میں ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ جو جسمانی اور اعصابی بوجھ حیض کے شروع ہونے سے بچّے پر پڑتا ہے۔ وہ رُکا رہتا ہے۔ اور بچے بے روک ٹوک اپنے پورے قد اور صحّت کو حاصل کر سکتے ہیں ۔

ہندوستان میں لڑکیوں کو چھوٹی ہی عمر میں حیض شروع ہو جانے کا باعث یہ ہے کہ وہ جسمانی اور ذہنی طور پر ہر وقت عادت خلاف فطرت۔ مضر خیالات اور کثیف ہوا سے گھری رہتی ہیں۔ اُس وقت سے کہ بچّہ کو طاقت گویائی نصیب ہوئی۔ اس کی توجہ بار بار معاملات تذکیر و تانیث کی طرف رجوع کی جاتی ہے۔ نہ صرف یہی بلکہ بعض مرتبہ اُن اعضاءِ خاص پر دست درازی بھی کی جاتی ہے ۔

یورپ کی لڑکیوں پر ناول اور بد اخلاقی تصاویر کا مطالعہ یہی اثر پیدا کرتا ہے۔ جب تک لڑکیاں بچیاں رہ سکیں اتنا ہی بہتر ہے ۔

یہ بخوبی پہچانا جا سکتا ہے۔ کہ جسم کی ساخت کے مکمل ہو جانے سے پیشتر بیاہ کرنے اور بچّے جننے سے ضرور جسم کو ضرر پہنچتا ہے۔ اور عموماً یہی نتیجہ ہوا کرتا ہے۔ کہ بچّے نہایت کمزور اور مریض ہوتے ہیں۔ شمار کرنے سے معلوم ہوا ہے۔ کہ ایسی کم سن ماؤں اور اُن کے بچّوں کی عمریں بہت گھٹ جاتی ہیں۔ اور ایک ایسے خلافِ قدرت قاعدے کے باعث

اُن کی صحت بالکل ناقص ہو جاتی ہے ؀
بلا تکلیف ہونے کے سوا حیض کو ہر اٹھائیسویں روز یا کسی اور مقررہ روز پر آنا چاہیئے - اور صرف تین یا چار روز تک جاری رہنا چاہیئے - شخصی طور پر سب میں کچھ نہ کچھ فرق ہوتا ہے - پس سب کے واسطے کوئی ایک خاص قاعدہ اس کے بارے میں بیان نہیں کیا جا سکتا ؀
تمام زائل شدہ خون کی مقدار دو سے تین چھٹانک سے زیادہ نہ ہونی چاہیئے - زیادہ خون کا جانا یا حیض کا دیر تک جاری رہنا شاذ و نادر ہی مفید ثابت ہوگا عموماً نقصان دہ ہی ہوتا ہے - وحشی قوموں میں اطمینان کے ساتھ زندگی بسر کرتے ہوئے ایسی حالت میں مستورات کسی قسم کی تکلیف محسوس نہیں کرتیں اور اکثر چند ایک گھنٹوں ہی میں فارغ ہو جاتی ہیں ؀
خون گاڑھا اور رنگت میں تیز سُرخ ہونا چاہیئے - لیکن اس میں جمے ہوئے چھیچھڑے اور پھٹکیاں نہ ہوں - جن میں خون کی کمی ہو - اُن میں خون پتلا اور ہلکے سُرخ رنگ کا ہوگا یا کثرت سے آئیگا - اور تیز سُرخ رنگ کا ہوگا ؀
اِن ایام میں تمام اعصاب زیادہ متحرک ہو جاتے ہیں - اور وہ عورتیں جو عادتاً اپنے آپ کو ضبط نہیں کرتیں - اس وقت بے قابو اور اپنے سے باہر ہو کر خود تکلیف اُٹھاتیں - اور اوروں کے واسطے بدمزگی کا

باعث ہوتی ہیں ۔حیض سے ایک یا دو روز پہلے اور خاص کر ان ایام میں رحم معمول سے زیادہ بھاری ہو جاتا اور سوج جاتا ہے ۔ اس لئے اس موقع پر زیادہ اندیشہ ہے ۔کہ اگر صحت کی حفاظت نہ کی جاوے ۔تو رحم ہمیشہ کے واسطے روگی ہو جاوے ۔ یا اپنی اصلی جگہ سے سرک جاوے ؀

پس تمام عملی ورزشوں یعنی رقص ۔سواری ۔تنگ جامہ وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہیئے ۔ اور اس موقع پر قبض کی شکایت مطلقاً ہونے نہ دینی چاہئے ۔خواہ قبض نہ بھی ہو ۔تو بھی اگر یہ دستور بنا لیا جاوے کہ مہینے میں ایک مرتبہ ایام حیض کے شروع ہونے کے موقع پر کوئی جلاب یعنی کسی قسم کے نمک یا سٹریٹ آف مگنیشیا کا استعمال کیا جاوے تو بہت مفید ثابت ہوگا لیکن جب معمولی صحت کی حالت میں ان باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے ۔تو گرم ممالک کی ضرر رساں آب و ہوا میں تو ان کا لحاظ رکھنا ایک لازمی امر ہے ؀

اس وقت سردی ۔زکام سے بچنا اور ٹھنڈے شربت اور مقوی اشیاؤں سے پرہیز کرنا از حد ضرور ہے ۔گرم پانی کے غسل کا ناغہ نہ کرنا چاہئے ۔حقیقتاً وہ اور وقتوں سے بڑھ کر خاص اس وقت مفید ہے ۔ کیونکہ اس سے صفائی ہوتی اور جسم کے اندرونی اعضاؤں کی سوج کو آرام ملتا ہے ۔ اگر پورے غسل سے تکان معلوم ہو تو

گرم اسفنج کا غسل ہی کافی ہے۔ اگر پل دس میں بوجھ اور بے چینی معلوم ہو تو ایک گھنٹے کے بجائے دو گھنٹے تک آرام کرنا چاہئے۔ لیکن ورزش ضروری اور مفید ہے گو اس میں احتیاط لازم ہے ؛

ایّام حیض میں ہر قسم کے جوش اور گھبراہٹ سے کنارہ کشی کرنی چاہئے۔ اور مزاج کو خوب قابو میں رکھنا چاہئے ؛

ان تمام احتیاطوں کو مدّ نظر رکھ کر اور ان پر عمل کرتے ہوئے عورت کو نہ چاہئے کہ سست ہو کر بیٹھ یا لیٹ رہے۔ دماغ اور صحت کے واسطے بہت سا کام اور شغل نہایت فائدہ مند ہے۔ خاص ان دنوں میں کوئی دوا پینے کی حاجت نہیں۔ تکلیف کے بغیر یہ دن گزارنے کا صرف ایک آسان علاج ہے۔ کہ عورت کھلی ہوا میں رہے۔ بہت سی ورزشیں کرے۔ اور اپنے طرز معاشرت کو ایسے طور پر مقرر کرلے۔ کہ ہر قسم کی تکان اور مشقت سے محفوظ رہے۔ اس میں بھی اور حالتوں کی مانند دماغ اور قوّت مرضی بدن پر بہت سا اثر پہنچا سکنے کی قوّت رکھتے ہیں ؛

باب دوم

بے قاعدہ حیض

بیقاعدہ حیض ۔ کثرت حیض ۔ رکاوٹ حیض کی تکلیف دہ حیض ۔ اختتام حیض ۔

افسوس ہے کہ حیض ہمیشہ باقاعدہ نہیں ہوتا ۔ باقیوں کی مانند جسم کے اس کام پر بھی موسم ۔ مقام اور موقع کا بہت اثر پڑتا ہے ۔ پس ہندوستان میں اکثر دیکھا جاتا ہے کہ جسمانی کمزوری ۔ بدہضمی اور اعصابی ناطاقتی کے باعث حیض بے قاعدہ آنے لگتا ۔ اور اس کے اندازے اور صورت میں بھی فرق پیدا ہو جاتا ہے +

بے قاعدہ حیض

ہندوستان میں پہنچ کر پہلے پہل اگر نئی آب و ہوا کے سبب بے قاعدگی ہو جاوے ۔ یا کپڑے آنے بالکل ہی بند ہو جاویں ۔ تو تعجب کی بات نہیں ۔ عموماً چند ماہ کے اندر حیض پھر شروع ہو کر آہستہ آہستہ باقاعدہ آنے لگتا ہے ۔ اور اس سے کوئی بد نتائج پیدا نہیں

ہوتے - اگر ایسی بے قاعدگی کے باعث درد سر یا کوئی تکلیف پیدا نہ ہو - تو علاج کی چنداں ضرورت نہیں - تازہ ہوا اور صحت بخش مکان میں رہ کر بغیر چھیڑ چھاڑ کے (اور یہی بہتر بھی ہے) سب کچھ درست ہو جاویگا ⁂

لیکن اگر ہر ماہ خون کی مقدار میں اختلاف پایا جاوے مثلاً ایک مرتبہ حیض صرف ایک دن رہے - اور دوسری بار پورا ہفتہ یا یکایک شروع ہو جبکہ ابھی اس کا مقررہ وقت نہ ہوا ہو - یا ذرا سی محنت سے شروع ہو جاوے تو ضرور فکر کرنا چاہئیے ⁂

جب اس کے ساتھ ہی درد محسوس ہو اور سارے جسم میں رتج کی درد کا بھی دورہ ہو - اور کچھ سفید سی رطوبت بھی خارج ہوتی ہو تو ایسی حالت میں مطلقاً غفلت کرنی نہ چاہئیے ⁂

ایام حیض میں بہت دفعہ بے پروائی کرنے یا سردی لگ جانے سے عورتیں ان تکلیفات میں مبتلا ہو جاتی ہیں - لیکن اکثر جسمانی کمزوری بہت بچے جننے اور مناسب سے زیادہ رفاقت کرنے سے بھی یہ مصیبتیں پیش آتی ہیں ⁂

علاج - ایسی تمام بیماریوں میں سب سے پہلی اور ضروری بات یہ ہے - کہ بدن کی طاقت کو عمدہ اور زود ہضم غذاؤں - ہلکی ورزشوں اور تازہ ہوا سے بحال کیا اور قائم کر لیا جاوے - عموماً مقویات فائدہ بخش ہوتی ہیں - خاص کر جب خون کی کمی ہو - اور معمولی

صحت بھی اچھی نہ ہو تو مقویات نہایت مفید ہیں۔ سب سے بہتر وہ ہیں جن کے مرکبات میں آئرن اور آرسنک اور آئرن و سفوف کونائین سٹرائٹ شامل ہوں۔ جو لوگ ملیریا والے اضلاع میں رہتے ہوں۔ اُن کے لئے یہ نسخہ نہائت فائدہ بخش ہوگا۔ ۳ سے ۵ گرین تک پانی میں ملا کر پینا چاہیئے۔ اگر ان ایام میں درد کی شدّت ہو اور ایک سفید یا زرد رنگ کی رطوبت بھی خارج ہوتی ہو تو گرم پانی کی پچکاری (آدھ سیر پانی اور ایک ڈرام ٹنکچر آیو ڈاین کی مناسبت سے) کرنے سے بہت آرام ملتا ہے۔ ایسی پچکاری یا ڈوش کا سب سے بہترین طریقہ ذیل میں مذکور ہے +

اول تو ایک انامیل یا شیشے کا باسن ہو۔ جس کے پیندے میں سوراخ ہو اور اُس کے ساتھ ایک دو گز لمبی ربڑ کی نالی لگی ہو۔ اس باسن میں کم از کم دو یا اڑھائی سیر پانی کی سمائی ہونی چاہیئے۔ اور اس میں ضرور کوئی ذریعہ ہو۔ جس کے ساتھ وہ دیوار پر لٹکایا جا سکے۔ ربڑ کی تھیلیاں جو ڈوش کے واسطے برتی جاتی ہیں۔ اچھی نہیں ہوتی۔ اس لئے کہ ان کو صاف رکھنا مشکل ہے۔ کسی معتبر دوا فروش سے شیشے کی پچکاری Nozzle خرید لینی چاہیئے اور ہر دفعہ استعمال کرنے سے پیشتر پانچ منٹ تک پانی میں اُبال لینی چاہیئے۔ ایسے ہی استعمال کا پانی بھی خوب اُبال کر مرضی کے مطابق ٹھنڈا کرنا چاہیئے۔ بغیر جوش دئے

پانی کو ہرگز نہ استعمال کریں - پانی اور لوشن کو باسن میں
بھر کر ربڑ کی نالی کے دوسرے سرے پر پچکاری
لگائیں - اور باسن کو دو یا تین فٹ کی اونچائی پر
کسی کیل کے ساتھ دیوار پر لٹکا دیں - پھر سب
سامان استعمال کے لئے تیار ہے +

یہ یاد رہے کہ ڈوش یعنی پچکاری کے پانی کو محض
گرم ہی کر لینے سے اس کے اجرام مر نہیں جاتے -
صرف ایک ہی طریقہ ہے - جس سے پانی پاک اور
صاف ہو سکتا ہے - یعنی عرصے تک جوش دیتے جانے
سے پانی کو جوش دے کر کسی صاف برتن میں ململ
یا تولیہ کی دو تین تہوں سے ڈھانک کر علیحدہ رکھ
دینا چاہئے - تاکہ گرد اور غبار سے محفوظ رہے -
نہ ہی صرف دوائیوں کے ملا لینے سے یہ ضرر پہنچانے
والے جرم ضائع کئے جا سکتے ہیں - اگر بہت حفاظت نہ
کی جاوے تو ان نرم حصّوں پر زہریلے اجرام بہت جلد
تاثیر کر لیتے ہیں - اور مریض فائدہ کی بجائے نقصان اٹھاتا
ہے - لیٹ کر اور کمر تک موم جامہ بستر پر بچھا کر اور
پاخانہ کے نیچے ناند یا ٹب رکھوا کر پچکاری لینی چاہئے
آہستہ سے پچکاری کا سرا صرف دو انچ تک اندر داخل
کیا جاوے اور زیادہ تر پیچھے کو رُخ ہو +

اگر ان تمام کوششوں سے کچھ فائدہ نہ ہو اور حیض
باقاعدہ جاری نہ ہو اور دوسرے نشانات بھی کم نہ ہوں
تو جس قدر جلدی ممکن ہو ڈاکٹری علاج کرنا چاہئے +

کثرت حیض

ایّام حیض میں حد سے بڑھ کر خون جانے کو کثرت حیض کہتے ہیں ۔عموماً اس کا تعلق وقت کی بے قاعدگی کے ساتھ ہوتا ہے ۔لیکن جن عورتوں میں خون کی زیادتی ہو ۔اُن کے واسطے ماہ میں ایک مرتبہ خون کا کثرت سے جانا مفید اور باعث آرام ہوتا ہے ۔ جن صورتوں میں معمولی صحت اچھی رہتی ہے ۔اور حیض کے اختتام پر کوئی کمزوری محسوس نہیں ہوتی ۔اندیشہ نہ کرنا چاہئے ۔کیونکہ کم وبیشی کا ہر ایک شخص اپنی اپنی حالت کے مطابق جدا جدا اندازہ لگا سکتا ہے ؀

لیکن ہندوستان میں عموماً ان عورتوں میں یہ حالت پائی جاتی ہے ۔ جو آب و ہوا کے باعث کمزور ہوں ۔ یا انہیں کوئی اندرونی بیماری ہو ۔مثلاً رحم کا گرنا ۔ یا سوُج جانا وغیرہ ۔ زچّہ خانہ میں لا پروائی اور نادانی اور حمل گر جانے پر بے پروائی کرنے اور مناسب احتیاط نہ کرنے سے بھی یہ نتیجہ پیدا ہوتا ہے ۔اعضاء کو چھیڑتے رہنے ۔اور بیماری میں علاج معالجہ نہ کرنے اور حمل باز رکھنے کی نامناسب اور بیجا کوشش کرنے اور نالائق ذریعے استعمال کرنے سے بھی یہی تکلیف پیش آتی ہے ۔کمزور اور مریض عورتوں کو بعض دفعہ صرف خون ہی کثرت سے نہیں آتا ۔ بلکہ سخت درد کے ساتھ بڑے بڑے چھچھڑے بھی خارج ہوتے

ہیں ٭
علاج - یہ حالت نہایت فکر کے لائق ہے - اوّل بات
تو یہ ہے کہ بستر میں لیٹ کر آرام کیا جاوے - خون
کی کثرت کو روکنے کے واسطے تولیے برف کے پانی میں
بھگو کر سرد کر لئے جاویں - اور نچوڑ کر تہ بہ تہ شکم
اور زانوؤں پر متواتر رکھتے جاویں جاویں سر اور کندھوں
کو شکم سے قدرے نیچا رکھیں - بہتر یہ ہے کہ چارپائی کا
پائینتانہ سرہانے سے ایک فٹ اونچا کر دیا جاوے - اور
مریضہ کو پشت کے بل لٹایا جاوے اور جب تک آرام
نہ ہو اسی کروٹ پر رکھا جاوے - ہلکی غذا دینی چاہیئے۔
اور جو خوراک کھائی یا پی جاوے - سرد یا شیر گرم ہی
ہو - تمام منشی اشیا سے پرہیز کرنا لازمی امر ہے -
اگر قبض کی شکایت ہو تو صابون اور پانی کی پچکاری
دیں enema - یا تھوڑا سا ارنڈ کا تیل پلانا چاہیئے۔
تازہ ہوا اور روشنی کو کمرے میں کثرت سے آنے دیں
اور اگر معالج نہ مل سکے تو تھوڑے سے پانی میں ملا کر
لکوڈ ایکسٹریکٹ آف ارگٹ ایک چائے کا چمچہ بھر ہر چار
گھنٹہ بعد پلاتے جاویں ٭
کثرت حیض کے ہر دورے کے درمیانی وقفے میں
جسمی ناطاقتی کا پورا علاج کرنا اور تدمہ حاصل کرنا چاہیئے
بہت سی ہلکی جسمانی ورزش کھلی اور تازہ ہوا طاقت بخش
غذا اور بہت سا دود - کم از کم دو سیر روزانہ صحت کو
اور جسم کی طاقت کو قائم کرنے کے لئے نہایت مفید

ثابت ہوگا ÷

اعضاے خاص کو کامل آرام کی حاجت ہوگی - پس کچھ مہینوں تک خاوند اور بیوی کو علیحدہ کمروں میں سونا چاہئے - حیض کے شروع ہونے سے چوبیس گھنٹے پیشتر تمام کاروبار چھوڑ دینے چاہئیں - اور جلاب پینا چاہئے - بیچ بیچ میں اشتہا بڑھانے کے لئے آئرن مقویات - کچھ پورٹ وائن یا برگنڈی وائن کا استعمال کرنا چاہئے ÷

اگر لیکوریا یعنی ایک سفید سی رطوبت خارج ہوتی ہو - یا پیل وس میں بوجھ سا اور درد محسوس ہوتی ہو - تو کثرت حیض کے وقفے میں گرم پانی کی پچکاری (مناسبت ڈیڑھ سیر پانی میں ایک چائے کا چمچہ بھر پھٹکری) دو مرتبہ روز استعمال کرنی چاہئے - لیکن ایسی صورتوں میں جیسی جلدی ممکن ہو کسی تجربہ کار طبیب سے مشورہ لینا چاہئے - اکثر صرف ہلکے سے جراحی عمل ہی سے یہ حالت صحیح کی جا سکتی ہے ÷

حیض کا رک جانا

یہ حالت کبھی یکایک اور کبھی آہستہ آہستہ نمودار ہوتی ہے ÷

اوّل صورت کے وقوع میں آنے سے تو ظاہر ہوتا ہے - کہ جسمانی کمزوری یا کوئی سخت بیماری یا اختتام حیض کا آغاز ہوگا - حیض کا رکے رہنا - یا آنے آنے

یک لخت بند ہو جانا عموماً سردی لگ جانے - یا ملیریا یعنی موسمی بخار کے آ جانے - یا اچانک دل کو صدمہ پہنچنے کے باعث ہوتا ہے - ہر نوجوان بیوی کو اس امر کا پورا اور کامل یقین ہونا چاہئیے - کہ وہ حاملہ نہیں - پھر وہ بلا تامل حیض کے لانے کی کوشش کر سکتی ہے ٭

مستورات بند تازہ ہوا اور ورزش سے محروم رہنے کے باعث کمی خون کے مرض اور حیض کی بھی کمی کا شکار بنی رہتی ہیں - بہت مرتبہ عورتیں دیسی دائی کو بلاتی ہیں - اور وہ کچھ ایسے گندی اور زہریلی ادویات اُن کے جسم کے اندر داخل کرتی ہیں - کہ اُن سے نہایت نقصان دہ نتائج پیدا ہو جاتے ہیں (جمناسٹک) جسمانی ورزش اور سانس لینے کی ورزشی مشق سے صحت کو بے انتہا فائدہ پہنچتا ہے - اس سے اور بہت سی زود ہضم - عمدہ غذا سے بہترین اور کوئی علاج نہیں - جب مریض کے رہنے سہنے کی جگہ صحت بخش نہیں - تو ادویات بیکار بلکہ مضر ہیں ٭

غرضیکہ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے کوئی دوا پینی نہ چاہئیے - اگر معلوم ہو کہ سرد پانی کے غسل یا سردی لگ جانے سے یہ نقص پیدا ہوا ہے - تو کم از کم آدھ گھنٹے تک نہایت گرم پانی کے ٹب میں بیٹھنا چاہئیے - پانی کمر تک پہنچے اور اُوپر کا دھڑ گرم کمبل کے ساتھ ڈھنپا رہے - اور پیٹ پر رائی کا

پلستر لگاتے رہیں۔ یہ بہت آسان اور مفید معالجے ہیں
اور عموماً مؤثر ہوتے ہیں۔گرم پانی کی پچکاری Enema
خون حیض کے دورے کو شروع کرنے میں بہت مدد
دیتی ہے۔ کمزور عورتوں کے واسطے طاقت بخش اور ہلکی
غذا اور دودھ۔بہت سی مقدار میں۔ اور کھلی ہوا میں
ورزشی کھیل اور جہاں تک ہو سکے سواری وغیرہ نہایت
ہی ضروری ہیں۔آہن اور آرسنک کے مقوّیات یا بلاڈ
کی گولیاں کئی مہینوں تک لگاتار استعمال کرنی چاہئیں
اور ہوا کی تبدیلی کے واسطے پہاڑ پر یا سمندر کے کنارے
کچھ عرصے تک جا کر رہائش اختیار کرنی چاہئے ؛

تکلیف دہ حیض

جب کسی عورت کو ایام حیض میں شدّت کا درد
ستاوے۔ تو ظاہر ہے کہ اعضائے خاص میں کوئی خلل
ہوگا۔بعض مرتبہ صرف تشنج کی درد رحم کے اعصابوں
میں یہ حالت پیدا کر دیتی ہے۔ اس کا ہونا یا نہ ہونا
خون حیض کی مقدار پر منحصر نہیں ہوتا۔کیونکہ یہ کثرت
حیض اور کمی حیض دونو صورتوں میں پایا جاتا ہے۔اور
بعض مرتبہ جب جھلی کے چھیچھڑے جسم سے خارج ہوتے
ہوں۔ تو عورتوں پر درد کی شدّت سے جان کنی کی
حالت طاری ہو جاتی ہے۔اگر ایسی سخت درد کے
ساتھ قے اور بیہوشی بھی واقع ہو۔اور اگر ذرا بھی
درد محسوس ہو تو وقفے میں بدہضمی اور نزلے کا علاج

کرنا نہایت ضروری ہے ۔

علاج ۔ اسی اثنا میں جب درد کی شدت ہو ۔ پیٹ پر رائی کا پلستر یا گرم گرم سینک دینا چاہئے ۔ پینے کے واسطے سخت گرم چاء ۔ لیموں کا گرم شربت ۔ یا ادرک کے ست کا شربت نہایت مفید ثابت ہوگا ۔ برانڈی یا اور منشی چیزوں کا کبھی استعمال کرنا نہ چاہئے کیونکہ وہ محض درد کو بڑھاتے اور سوجن کو زیادہ کرتے ہیں ۔ دن میں دو یا تین بار انٹی پائیرین دس دس گرین کھانے سے بھی بہت فائدہ ہوتا ہے ۔ اس دوا کو بہت گرم چاء یا قہوے کے ساتھ پینا چاہئے ۔ بعض مرتبہ درد اس کے استعمال کے ساتھ ایک دم ہی جاتا رہتا ہے ۔

جب حیض شدت درد سے شروع ہوتا ہو ۔ تو دو تین رات پیشتر سے روزانہ غسل کرنا چاہئے ۔ پانی کو جہاں تک سہہ سکیں گرم رکھیں ۔ گرمی کا اندازہ پیمائیے کر لیا جا سکتا ہے ۔ جو کہ ۱۱۰ درجے سے ۱۲۰ درجے تک ہونا ضروری ہے ۔ پانی کمر تک پہنچنا چاہئے ۔ پانی کی حرارت کو پندرہ یا بیس منٹ تک کسی کیتلی میں سے کھولتے ہوئے پانی کو متواتر ڈالتے رہنے سے قائم رکھا جا سکتا ہے ۔

ایسی حالتوں میں کمر کو سہارا دے کر پلنگ پر بیٹھنا سب سے زیادہ آرام دہ ہے ۔ لیکن جب درد بیحد انتہا ہو اور گابھ گیا ہے اُس کا دورہ ہوتا ہو ۔ لیٹ رہنا

ناممکن ہو جاتا ہے ۔ اس صورت میں توجہ اور طرف لگانے کی خاطر اٹھ کر پھرنا ہی فائدہ بخش ہوگا *

ماہواری ایام میں اور اُن کے شروع ہونے سے پیشتر جلاب لینے اور پچکاری Enema کرنا از حد مفید ہے *

کاربنیٹ یا برومائڈ پوٹاشیم یا سوڈیم... ایک اونس یا کاسکارہ سگراڈا (دہریٹے) کی ایک گولی کا روزانہ صبح کے وقت استعمال رکھنا چاہئے *

بعض دفعہ تزلہ اور زکام کی دردیں مضبوط اور توانا لڑکیوں کو بہت ہوا کرتی ہیں ۔ ان صورتوں میں شکم کے نیچے کے حصے پر ٹھنڈے برف کے پانی میں کپڑے بھگو کر رکھنے سے جلد فائدہ ہو جاتا ہے ۔ یا ربڑ کی تھیلیوں میں برف بھر کر رکھی جاتی ہے *

اگر حیض رُک کر آوے یا مقدار میں کم ہو ۔ تو روزانہ ان ایام میں اور اس سے پہلے بھی کونائین کی تین گرین تین مرتبہ روزانہ کھانی چاہئیں ۔ اس سے درد میں افاقہ ہوتا ہے ۔ اور رحم کو سکڑنے سے جس کے باعث درد ہوتا ہے باز رکھتی ہے ۔ بعض دفعہ اعضائے خارجہ پر ہلکے سے عمل جراحی سے سخت درد کے ساتھ حیض آنے کی صورتوں میں کلیۃً آرام ہو جاتا ہے *

درد کی ایک صورت کا تعلق انڈا دان کے ساتھ بھی ہے ۔ یہ درد حیض کے شروع ہونے سے پیشتر

ہی محسوس ہونے لگتا ہے۔ درد کا رُخ جانگوں سے
رانوں کو یا کمر کی طرف ہوتا ہے۔ متلی اور سردرد کی
شکایت بھی ہوتی ہے۔ اور پیشاب کرتے ہوئے درد بھی
معلوم ہوتا ہے ٭ ممکن ہے کہ سردرد اور ایک یا دونو
زانوؤں میں سارا ماہ درد ہوتا رہتا ہو ٭

کبھی کبھی تندرست اور توانا لڑکیوں کو سن بلوغ
کے بعد سے ہمیشہ ہی شکایت رہتی ہے۔ یا اگر کمزور
عورت کو بچہ جننے میں زیادہ تکلیف پیش آئی ہو تو بھی
ہر وقت اسی مصیبت کا سامنا رہتا ہے۔ تاہم سب
سے زیادہ اس کا باعث زہریلے اجرام کا جسم میں دخل
پا لینا۔ اور حمل کو باز رکھنے کے واسطے ذریعے استعمال
کرنا۔ خاص کر ناممکل صحبت کرنے سے یہ تکلیف پیش
آتی ہے۔ ملک جرمنی کے حکما بیان کرتے ہیں کہ ایسے
ناممکل زنا شوئی کے رشتے کے باعث تمام اعضاء قدرتی
طور پر اپنا حصّہ نہیں پاتے۔ پس اُن کی ضروریات
پُوری نہیں ہوتیں اور وہ سیر نہیں ہوتے۔ نہ ہی
ان کے اعصابی جوش اور تحریک کو امن حاصل ہوتا
ہے۔ پس اس دھماکے سے وہ اعضاء خود تکلیف زدہ
ہوتے اور اُن کے باعث سارا جسم دُکھ اُٹھاتا ہے ٭

رحم کی ایسی بیماریوں کے ساتھ اعصابی کمزوریاں
اور بے خوابی بھی ستاتی ہیں۔ اور بعض مرتبہ اعصابی
کمزوری اس حد تک بڑھ جاتی ہے کہ اگر علاج نہ کیا
جاوے۔ تو عورت دائم المریض ہو جاتی ہے۔ بیماری کی

اس حالت کو Neurasthenia کا نام دیا گیا ہے - ان تکلیفات سے نجات پانے کے لئے سب سے اول شرط یہ ہے کہ اس کی تمام وجوہات کو یکطرف کیا جاوے - جبتک کلیۃ آرام اور صحت حاصل نہ ہو - اعضائے خاص پر کوئی بار نہ ڈالنا چاہئے - اور ان اُن کو کمال آرام دینا چاہئے ؛

آیوڈین کی گرم پچکاری Douche اور اندام دان کے اوپر اپلے کے پلسٹر لگانے سے تسکین ہوتی ہے - بہتر یہ ہے کہ مریضہ دو تین روز تک چپ چاپ بستر میں رہے - اپلے کا ناپ کوئی ڈیڑھ انچ مربع کے قریب ہو - اور وہ دونو چڈھوں کے بیچوں بیچ سے قدرے اوپر لگایا جاوے - لیٹ کر صحیح جگہ لگانے میں سہولت ہوگی ؛

جب درد شدت کا ہو - تو ماہواری ایام شروع ہوتے ہی کلورو ڈائن کی ایک دو خوراکیں استعمال کرنی چاہئیں - مقدار میں تیس بوند ہو اور پانی میں ملا کر پی جاوے ؛

اگر حقیقتاً کوئی بھی رحم کی بیماری نہ ہو - تاہم دماغ اور قوت مرضی کا اثر ماہواری ایام پر بہت پڑتا ہے - ہمیشہ اسی تکلیف کا خیال کرتے رہنا - اور اس کا فکر کرتے رہنا اس دکھ کو بڑھانے کا طریقہ ہے - کھلی اور تازہ ہوا میں بہت سی ورزش کرنا اور دن بھر کام کاج میں دل بہلائے اور لگائے رکھنا حیض کی درد سے نجات پانے اور اُس کو دور رکھنے کے عمدہ ذریعے ہیں ؛

موقوف ہو جانا حیض کا

عورت کی زندگی میں پینتالیس یا پچاس سال کی عمر میں ایک خاص تبدیلی وقوع میں آتی ہے - یعنی یہ کہ اُس وقت اُس کو ایّام ماہواری آنے بالکل موقوف ہو جاتے ہیں - مہذب ممالک میں اختتام حیض زیادہ عرصے تک ملتوی رہتا ہے - اور سرد ملکوں میں تو شروع بھی دیر سے ہوتا اور موقوف بھی ویسے ہی دیر ہی سے ہوتا ہے - اس عمر میں آکر رحم اور انڈا دان سکڑ جاتے اور اپنے افعال کو جاری رکھنے سے قاصر ہو جاتے ہیں - ان تغیّرات کے ساتھ کئی ایک قسم کی بیماریاں انسان کو گھیر لیتی ہیں - جن کو اختتام حیض کا ایک ضروری حصّہ سمجھا جاتا ہے ٭

لیکن اگر زندگی میں صحت اور تندرستی شامل حال رہی ہوں - اور تمام اعضاؤں نے بے روک اور مناسب طور پر اپنی نسل بڑھانے کے فرائض کو پورا کیا ہو تو حالت مادری سے اس حالت میں گزر جانے پر بہت کم تکلیفات پیش آنی چاہئیں ٭

قوم یہود کی مستورات بہت جلد ماہواری ایام سے خلاصی پا لیتی ہیں - اور اُن کو اس کے موقوف ہو جانے پر بہت تکلیف بھی نہیں ہوتی - اس میں کچھ شک نہیں رہتا - جبکہ ہم دیکھتے ہیں - کہ شرعاً ان کو ایّام حمل میں اور کم از کم اس کے دو سال بعد کامل

جسمانی آرام دیا جاتا ہے - یہی باعث ہے کہ وہ بہت سے بچوں کی مائیں بغیر وقت کے اور خوشی کے ساتھ بن سکتی ہیں *

عموماً ان امراض کی جن کا حیض کے موقوف ہو جانے سے تعلق سمجھا جاتا ہے - ایک لمبی فہرست تیار ہو سکتی ہے *

اعصابی تکلیفات کا سب سے زیادہ زور ہوتا ہے - اور خون کے دورے میں خلل واقع ہونے کے باعث سر چکراتا اور دل دھڑکنے لگتا ہے - ماہواری ایام میں بے قاعدگی اور مقداریں کمی ہونے لگتی ہے - اور کبھی کبھی کثرت حیض کی شکایت بھی ہوتی ہے اعضائے خاص کے سکڑ جانے کے باعث کبھی انتڑیوں اور پشت میں درد بھی محسوس ہوتا ہے *

گرم گرم پچکاریوں Douchs اور روزانہ گرم پانی کے غسل سے اس سوج کو بہت آرام ہوتا ہے - جلاب بھی مفید ہیں - کاربساد یا رُوشل نمک ہر دوسرے روز صبح اُٹھنے پر گرم پانی میں ملا کر پینے چاہئیں - اگر پسینہ بہت آتا ہو - تو اور ادویات سے اس کا بھی علاج ہو سکتا ہے *

بے خوابی اور اعصابی آثار رفع کرنے کے لئے دس گرین برومائڈ آف امونیم اور دس قطرے ٹنکچر آف بلاڈونا ایک اونس پانی میں ملا کر پینا نہایت مفید ہے - منشیات مُطلقاً استعمال نہ کرنی چاہئیں - اس لئے کہ ان سے اعضاء

دب جاتے ہیں - جس کے باعث اور باقی بُرے نتیجے بھی پیدا ہونے لگ جاتے ہیں - اس موقعے پر عورت کے سر سے تمام دماغی اور جسمی بار علیحدہ کر لینے چاہئیں - اس کو چاہئیے کہ نہایت اعتدال اور صبر کے ساتھ تقاضائے قدرت سے یہی امید اور بھروسا رکھے کہ وہ اُس کے تمام جسمانی افعال کو جب ان میں کوئی دست اندازی نہیں کی گئی - بغیر دکھ درد کے پورا کرنے کے قابل ہے - طبیب سے مشورہ کئے بغیر اس حالت میں کوئی دوا استعمال کرنی نہ چاہئیے

باب سوئم

مستورات میں بعض عام بیماریاں اور اُن کے علاج

سفید یا زرد رطوبت - رحم میں سوزش اور خراش - رحم کا اپنی جگہ سے سرک جانا - اندام نہانی میں کھجلی - امراض مثانہ -

دی جاتی - اور رحم کی سطح پر ایک جھلی میں غدود ہوا کرتے ہیں - جن سے ہمیشہ ایک رطوبت جسم کے ان حصوں کو چکنے - اور تندرست رکھنے کی خاطر پیدا

ہوتی رہتی ہے - اس کی مقدار صحت میں تھوڑی سی ہوتی ہے - لیکن بعض مرتبہ سردی لگ جانے سے یا زہریلے اجرام کے داخل ہو جانے کے باعث - یا کسی اور خراش وہ سبب سے سطح کی جھلی سوج جاتی یا دکھیاری ہو جاتی ہے - تو ہو بہو جیسے زکام لگ جانے سے ناک بہنے لگتی ہے - ویسے ہی اعضاے خاص سے ایک سفید سی رطوبت زیادہ مقدار میں بہنے لگ جاتی ہے - بعض دفعہ طبعاً حیض سے پیشتر اور ویسے ہی اس کے بعد بھی رطوبت بھی زیادہ مقدار میں خارج ہوتی ہے - اور کبھی حیض کے موقوف ہو جانے کے بعد اس کے بجاے یہی رطوبت زائل ہؤا کرتی ہے ؞

پھر خون کی کمی اور عام طور پر صحت کے نادرست ہونے سے بھی یہ بیماری پیدا ہو جاتی ہے - یہاں تک کہ بعض مرتبہ کم سن لڑکیوں اور بچوں میں بھی یہ مرض پایا گیا ہے - ان صورتوں میں صرف یہی ضروری ہے - کہ معمولی صحت کو ترقی دی جاوے اور اگر کوئی مضر ذاتی عادات ہوں - ان سے کنارہ کشی کی جاوے - کثرت سے دودھ کے استعمال - ہلکی طاقت بخش غذاؤں مقویات اور تازہ ہوا میں رہنے سے بہت جلد تندرستی حاصل ہو جائیگی - تاہم اگر سارا مہینہ کثرت سے رطوبت جاری رہے - اور رنگت میں زردی مائل اور بدبو دار ہو - یا اس میں خون کی آمیزش ہو تو یہ نہایت اندیشے کے لائق بات ہے ؞

اس سے ظاہر ہے کہ رحم اور نالیوں میں سوزش یا خراش کی شکایت ہوگی۔ پس اس کی طرف جھٹ پٹ متوجہ ہونا ضروری ہے۔

بہت سی مائیں بچہ جننے کے بعد خاص کر جبکہ زچگی کی حالت میں درستی سے پچکاری کے ساتھ ادویات ملا کر صفائی سے ان اعضا کو دھویا نہ گیا ہو۔ اسی بیماری میں گرفتار ہو جاتی ہیں۔

علاج۔ پہلا ضروری امر یہ ہے کہ مریضہ پلنگ پر آرام سے لیٹی رہے۔ اور اُس کا سر پاؤں اور شکم کے نیچے کے حصّوں سے بھی نیچا ہی رہے۔ کئی روز تک مریضہ کو بستر سے اُٹھنا نہ چاہئے۔

ہر قسم کی چھیڑ چھاڑ۔ مثلاً حمل کو قرار پانے سے باز رکھنے کے طریقے وغیرہ سے سخت پرہیز کرنا چاہئے۔

دو مرتبہ روزانہ گرم پانی کی پچکاری Douche جس میں ڈیڑھ سیر پانی اور دو چائے کے چمچے بھر پھٹکڑی کی مناسبت ہو۔ لینی چاہئے۔

اگر اعضا میں زیادہ خراش اور جلن محسوس ہوتی ہو۔ تو بہتر ہے کہ پچکاری کے پانی میں ایک میز کا چمچہ بھر لایسول Lysol یا کریلن Cerolin پھٹکڑی کے بجائے ہر تین پاؤ پانی میں ملایا جاوے۔

خیال رہے کہ قبض نہ ہونے پاوے۔ خوراک ہلکی اور زود ہضم ہو۔ گوشت۔ مچھلی۔ دود کی پڈنگ وغیرہ سب

کچھ ایسی ترکیب سے پکایا جاوے کہ ہضم کرنے میں دقّت نہ ہو۔ اس قسم کی رطوبت کے خارج ہونے کا ہمیشہ کوئی مضر اور غیر معمولی باعث ہُوا کرتا ہے۔ پس اس کے شروع ہوتے ہی کسی طبیب سے مشورہ لینا چاہیئے۔

رحم میں سوزش اور خراش

اس حالت کے آثار یہ ہیں کہ پلوس میں اور شکم میں درد شرُوع ہوتا ہے۔ اور رانوں میں سے گزر جاتا ہے اور کبھی شاید مثانہ میں بھی خراش پیدا ہو جاتی ہے۔ کم و بیش خون بھی کثرت سے آتا ہے۔ اگر درد کی شدّت ہو تو مریضہ کو اسی دم بستر پر لیٹ کر شکم کے اوپر گرم گرم سینک دینا چاہیئے۔ جب تک طبّی امداد نہ پہنچے نہایت گرم پانی کی پچکاریاں Douches جن میں تین پاؤ پانی اور ایک چاے کا چمچہ بھر بورابسک ایسڈ کی مناسبت ہو دینی چاہئیں۔

مریضہ کو اس سے بہت آرام ملتا ہے۔ ایسے یکایک کی درد اور سوزش عموماً بچّہ جننے کے بعد بہت جلد چلنے پھرنے لگ جانے سے شروع ہو جاتی ہے۔ دوسرا سبب زہریلے اجرام کا جسم کے اندر داخل ہو جانا۔ اور تیسرا سبب بچّے کو ایام حمل میں ضائع کر دینے کی کوششیں ہیں۔ اگر علاج نہ کیا جاوے۔ تو آثار درد شدید کے کم ہو جانے کے بعد بھی رحم کی حالت میں دائمی سوزش قائم رہ جاتی ہے۔

اس کی یہ حالت ہوگی کہ پلوس میں ہمیشہ بےچینی سی محسوس ہوتی رہیگی اور ایسا معلوم ہوگا کہ کوئی بھاری بوجھ اس پر پڑا ہے - ساتھ ہی اس کے کثرت سے سفید رطوبت بہتی رہیگی - یا ایک سخت بدبودار پانی سا خارج ہوتا رہیگا - ممکن ہے کہ ویجائنا کی نالی میں ایک پھوڑا پیدا ہوکر پھوٹ پڑے اور اُس کی پیپ اسی رستے یا معاءِ مستقیم کے راستے سے باہر نکلے -

اس دائم المرضی کی حالت میں ماہواری ایّام بھی بالکل بے قاعدہ ہو جاتے ہیں - مثلاً کبھی تو خون بہت کم آتا ہے اور کبھی بہت زیادہ - اور ممکن ہے کہ سارا مہینہ وقت اور بے وقت نمودار ہوتا رہے +

معمولی صحت کو اس سے سخت ضرر پہنچتا ہے - درد پشت - بدہضمی اور اعصابی کمزوریاں سب مل کر ایک نہایت ہی مایوسی کی تصویر کھینچ دیتے ہیں - اور ایک ایسی نصف المرضی کی حالت پیدا کر دیتے ہیں کہ عرصے تک بیمار اس سے نجات نہیں پا سکتا +

علاج - اس سوزش کا علاج کرتے ہوئے یہ ضروری امر ہے کہ وہ تمام اسباب جو ان اعضاے خاص کو ضرر پہنچاتے ہوں - یک طرف کئے جاویں +

بیوی کو بالکل علیحدہ پلنگ پر کچھ ہفتوں یا مہینوں تک سونا چاہئے +

گرم پانی جس میں بحساب تین پاؤ پانی کے ایک چاے کا چمچہ بھر آیوڈائن ملائی ہو روز صبح اور شام

بیس منٹ تک پچکاری Douche کے طور پر استعمال کرنا چاہئے - دن میں ایک مرتبہ ۱۲۰ درجہ کی حرارت کا غسل کرنا چاہئے - تاکہ نیند اچھی طرح آ جاوے عموماً رات ہی کو سونے سے پیشتر نہانا چاہئے - کھانی پائیوں کے ست کو گرم گرم پانی میں ملا کر پینے سے پیٹ صاف رکھنا چاہئیے اور ہر دوسرے روز پچکاری Enema کا استعمال بلا ناغہ جاری رکھنا چاہئے +

سوزش اور درد کو کم کرنے میں چھوٹے چھوٹے ڈاٹ یا رُوئی کے پھاہے جو گلیسرین کے مرکبات سے تر کئے گئے ہوں نہایت مفید ثابت ہوتے ہیں - لیکن سب عورتیں یہ ڈاٹ درستی سے لگا نہیں سکتیں - پس اس صورت میں ترتیب یافتہ دائی سے مدد لینی چاہئے +

ادویات سے مصفا کی ہوئی روئی جس کی تہ چار سے پانچ انچ مربع ہو - ایک ستھری تھالی پر بچھائی جاوے اور اس پر چار سے ایک یا دو چمچے خالص گلیسرین ڈالی جاوے - پھر چاروں سرے اندر کو تہ کر لئے جاویں - اور آہستہ سے اُس کو دبایا جاوے - یہانتک کہ وہ تمام کپڑا گلیسرین کے ساتھ تر بتر ہو جاوے بعد اس کے روئی کے بیچوں بیچ ایک صاف ڈورا باندھا جاوے - تاکہ ڈاٹ کو باہر کھینچ لینے میں آسانی ہو - اندر داخل کرنے میں اُنگلی سے اس ڈاٹ کو اندام نہانی یعنی وی جائنا کے سرے تک اُوپر اور

پیچھے کو دبانا چاہئے۔ بارہ گھنٹوں تک ڈاٹ اسی
جگہ رہے - اور پھر ڈوری کے ذریعے کھینچ کر نکال
لیا جاوے - بعد اس کے پچکاری Douche دے کر اور
ویسا ہی ڈاٹ چڑھا دیا جاوے - گلیسرین کے ڈاٹ
چڑھانے سے بہت مرتبہ ایک پانی کی رطوبت کثرت سے
خارج ہوتی ہے - جس سے سوزش کو بہت آرام ہوتا
ہے - خالص گلیسرین کے بجائے درد شدید - سوزش
اور سفید رطوبت کے خارج ہونے کی صورتوں میں
بورایسک گلیسرین برتی جا سکتی ہے ؀

سوزش کو کم کرنے کے واسطے آلہ برقی بھی نہایت
مفید ہے - لیکن جب تک طبیب مشورہ نہ دے
اس کا استعمال کرنا مناسب نہیں - ورنہ فائدے کے
بجائے نقصان کا اندیشہ ہے - جب رحم میں سوزش
ہو - تو اُس کی رگوں میں خون کثرت سے بھرا ہوتا ہے
اور اُس کا دورہ سست ہونے کے باعث رحم
نہایت وزنی ہو جاتا ہے - پس سوزش ہونے سے رحم
اپنی جگہ سے بھی ڈھلک جاتا ہے - یعنی یا تو آگے اور یا
پیچھے گر پڑتا ہے - اس لئے کہ اس کے رباط اس بھاری
اور سوجے ہوئے رحم کو سہارا دے سکنے کے قابل
نہیں ہوتے - ایسے دوہرے مرض سے بچنے کا صرف
یہی طریقہ ہے کہ آرام کیا جاوے ؀

جس عورت کو ایسی شکایتیں ہوں - اُس کو روزانہ
بلا ناغہ کئی گھنٹوں تک منہ کے بل پلنگ پر لیٹ کر

آرام کرنا لازم ہے - پشت کے بل لیٹنے سے جہانتک ممکن ہو پرہیز کرنا چاہئے - اور چارپائی کا پائنتانہ سرہانے سے اونچا رہے ٭

جب درد جاتا رہے - کچھ ورزش کرنی چاہئے - تھوڑا تھوڑا پیدل چلنا یا سوار ہونا بھی مفید ہے - لیکن کھڑے رہنے اور زیادہ تکان سے پرہیز کرنا چاہئے ٭

خاص ورزشیں جن کی مشق سے شکم اور پلّ وس اور باقی اعضائے خاص زور پکڑتے ہیں بہت مفید ہیں - ان کا ذکر آگے چل کر اس کتاب کے دوسرے حصّے کے آخیر میں آئیگا ٭

بعض مرتبہ اگر حمل - جننے اور زچگی میں پوری احتیاط برتی جاوے - تو ان سب دائمی شکایتوں سے آرام ہو جاتا ہے - لیکن ان امور میں طبّی مشورہ لینا چاہئے - ورنہ حمل کے گر جانے کا اندیشہ ہے - اس کے ساتھ اُس کے تمام بُرے نتائج کا بھی ڈر ہے ٭

رحم کا اپنی صحیح جگہ سے ٹل جانا

یہ تو ذکر ہو چکا ہے کہ کس طرح ممکن ہے - کہ جب رحم معمول سے زیادہ وزنی ہو جاوے تو وہ اپنی جگہ سے ٹل کر آگے - یا پیچھے یا نیچے ہٹ جا سکتا ہے - ہندوستان کی گرمی کے باعث اور معمولی ناطاقتی کے سبب جسم کے تمام رباط اور شکم کے سب پٹھے ڈھیلے اور کمزور ہو جاتے ہیں - پس نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ

کہ رحم اپنی جگہ پر کھڑا نہیں رہ سکتا۔کبھی تو وہ جسم سے بالکل باہر نکل آتا ہے۔یہاں تک کہ باہر لٹکنے لگتا ہے۔ ممکن ہے کہ رحم نہایت وزنی ہو جاوے اور بوجھ کے باعث یک لخت باہر نکل آوے۔بچہ پیدا ہونے پر معمول سے زیادہ اگر مخرج کھل جاوے تو بھی ایسا ہوتا ہے۔ اور جب ماں بہت جلد اُٹھ کر چلنے پھرنے لگ جاوے۔یہاں تک کہ ابھی رحم بھاری اور بڑا ہی ہو۔تو بھی یہی تکلیف پیش آتی ہے ✤

حمل کے اوائل ایام میں کچھ تعجب نہیں کہ رحم کسی قدر باہر کو لٹک جاوے۔کیونکہ جب تک رحم نیچے کے تاف میں رہتا ہے۔وہاں کے ڈھیلے اور ناطاقت رباط اس وزنی رحم کو پورا سہارا نہیں دے سکتے۔اس قسم کی شکایت میں سوائے ان صورتوں کے جہاں کثرت سے متلی اور قے ہوتی ہو۔کوئی تکلیف پیش نہیں آتی تاہم ضرور اس حالت میں طبی علاج کی حاجت ہے۔اور پیسری Pessary یعنی کسی مصنوعی سہارے کی ضرورت ہے۔تا کہ حمل گر نہ جاوے ✤

عموماً رحم کے باہر نکل پڑنے پر اور آزار وہ آثار بھی ظہور میں آتے ہیں۔ مثلاً پل دس میں درد اور کشیدہ پن کا محسوس ہونا وغیرہ۔جو کھڑے رہنے۔ یا چلنے پھرنے سے اور بھی بڑھ جاتے ہیں۔بہت مرتبہ مثانہ میں بھی خراش ہوتی اور پیشاب کرنے میں تکلیف ہوتی ہے ✤

اس مرض میں اکثر بدہضمی اور سفید رطوبت کے خارج ہونے کی بھی شکایت رہتی ہے - اور ممکن ہے کہ اعصابی تکلیفات بھی مریضہ کو سخت دُکھ اور پریشانی میں ڈال رکھیں *

علاج :- درد اور باقی تکلیف کے آثار تو لیٹ رہنے سے رفع کئے جا سکتے ہیں - تقاضائے قدرت بھی علاج کا خاص جزو اسی کو مانتا ہے - کہ چارپائی پر لیٹ کر چپ چاپ لیٹا جاوے - جسم کے نیچے کے حصے کو باقی جسم سے اونچا رکھا جاوے اور اگر ذرا بھی رطوبت خارج ہوتی ہو - تو گلیسرین کا ڈاٹ جتنا بڑا ممکن ہو - بنا کر استعمال کیا جاوے - تاکہ رحم کے واسطے سہارے کا کام دیوے - روز مرہ پیٹ کو صاف رکھنے کے لئے پچکاری Enema لی جاوے - اور رحم کی سوزش وغیرہ سے آرام پانے کے لئے دوسری پچکاری Douche جس میں آیا ڈائن ملی ہو استعمال کرنا نہایت مفید ہے - جب زور پڑنے سے رحم کسی قدر باہر نکل آوے یا بچہ جننے کے بعد تھوڑے عرصے ہی میں اچانک زچہ چلنے پھرنے لگجاوے اور یہی تکلیف درپیش ہو - تو مذکورہ بالا علاج پر عمل کرنے سے کلیتہ آرام حاصل ہو جائیگا *

درد شدید تو عموماً رحم کے اپنی جگہ سے پیچھے جا پڑنے کے باعث ہؤا کرتی ہے - یہ وقت حمل گر جانے کے بعد یا زچگی میں لاپرواہی کرنے سے یا رحم کی سوزش کا علاج نہ کرنے سے پیدا ہوتی ہے - اور اگر عرصے تک

خبر نہ لی جاوے - تو اسی غیر جگہ میں رحم کے گرد نئے رباط اور ریشے پیدا ہو کر اسے وہیں قید کر لیتے ہیں۔ پھر علاج کرنا نہایت مشکل کام ہو جاتا ہے +

ممکن ہے کہ رحم کے پیچھے جا پڑنے سے کوئی تکلیف پیدا نہ ہو - تو بھی نتیجہ اس کا یہ ہے کہ حمل قرار نہیں پاتا - عموماً رحم کی سوزش کے تمام آثار ظہور میں آتے ہیں - مثلاً کمر میں درد - حیض کا بے قاعدہ اور کثرت سے آنا - وغیرہ جو مریضہ کو بہت ستاتے ہیں +

وہی مذکورہ بالا علاج اس مرض میں بھی مفید ہے - یعنی کئی گھنٹوں تک لیٹ کر آرام کرنا - زیادہ تر منہ کے بل لیٹنا اور جسم کے اندر روئی اور گلیسرین کے ڈاٹ داخل کرنا - اور گرم گرم پچکاریاں یعنی Enema اور Douche کا استعمال کرنا - جتنی جلدی ممکن ہو کسی طبیب سے جو اس فن میں ماہر ہو مشورہ لینا چاہئیے +

بجلی کی طاقت اور خون کی گردش قائم کرنے کے تمام ذرائع ان اعضا کی صحت کو اُن کی اصلی اور درست حالت پر لانے کے واسطے اور اُن کو مناسب خوراک بہم پہنچانے کے واسطے از حد ضروری ہیں - رحم کے آگے یا پیچھے جا پڑنے کی دونو صورتوں میں کسی سہارے یعنی پیسری Pessary کے چڑھانے کی ضرورت ہے - لیکن یہ بندوبست اعضا کے طاقت پکڑنے کے وقت تک صرف عارضی ہے - آخیری اور کلیتہً علاج تو عموماً حمل کے قرار پانے اور بچہ جننے کے بعد عرصے تک

پلنگ پر لیٹے رہنے سے ہو جاتا ہے ۔

کھجلی کی شکایت

یہ مرض اکثر گرم ممالک میں پایا جاتا ہے ۔ اور اگر جھٹ پٹ اس کا علاج نہ کیا جاوے تو یہ بہت ہی تکلیف اور اعصابی مصائب کا باعث ہو سکتا ہے ۔ بہت مرتبہ اندام نہانی سے ایک قسم کی سفید رطوبت خارج ہوتی ہے ۔ اور اگر اس کی وقت پر فکر نہ کی جاوے تو جہاں جہاں وہ رطوبت چھوئیگی ضرور کھجلی پیدا کریگی بہت کھجلانے سے اکثر جسم کا یہ حصّہ زخمی ہو جاتا ہے ۔ اختتام حیض اور ایّام حمل میں اکثر یہ شکایت ہو جایا کرتی ہے ۔

علاج ۔ جب اس مرض کا تعلق سفید رطوبت کے خارج ہونے کے ساتھ یا رحم کی بیماریوں کے ساتھ ہو تو جسم کو ڈیڑھ سیر پانی اور دو اونس بوراکس کی مناسبت کے لوشن کے ساتھ دھونا اور اسی لوشن کی پچکاری Douche کرنی چاہئے ۔ اور پیلا ڈونا اور گلیسرین یا بورائیکس اور گلیسرین کے ڈاٹ بھی اندام نہانی کے اندر داخل کرنے چاہئیں ۔

زیادہ تکلیف دہ صورتوں میں جہاں مدّت سے بیماری کا زور رہا ہو ۔ لوشن کو اس اندازے سے زیادہ تیز کرنا چاہئے ۔ ایسی حالتوں میں سب ایسی ٹیٹ آف لیڈ کا سولیوشن Solution of subacetate of lead ایک اونس

پھر تین پاؤ گرم پانی میں ملا کر ویسے ہی دن میں چار یا پانچ مرتبہ استعمال کرنا چاہئے - اور پھر ایک سفوف جس کے اجزا میں بسمتھ ملا ہوا ہو اُس پر چھڑک دینا چاہئے ٭

سب بہترین سفوف میں سے ایک سفوف ڈرمیٹول Dermatol ہے ٭

روزانہ دو مرتبہ اگر گرم پانی کے بیچ نمک ملا کر (کھانے کے دو چمچے بھر کافی ہوگا) کمر تک کا غسل لیا جاوے اور اس کام میں دس منٹ صرف کئے جاویں - تو نہایت مفید ثابت ہوگا - ایک اور نمک جسے ٹڈمین کا سمند نمک Tidman's sea salt کہتے ہیں - اسی انداز سے ڈالا جا سکتا ہے ٭

اگر سوزش اور خارش کی زیادہ شکایت ہو تو علاج کا ضروری حصہ یہ بھی ہے کہ پلنگ پر چند ایک روز تک چپ چاپ لیٹا جاوے - خوراک ہلکی اور زود ہضم ہو اور قبض نہ ہونے پاوے - اس سے بچنے کے لئے قبض کشا نمکین پانی یا ایپسم سالٹ کا استعمال رکھنا ضرور ہے ٭

نقرصی لوگوں کو خاص کر جسم کے انہی حصوں میں دوریاں Eczema ہوجاتی ہیں - جن کا علاج کرنا سخت مشکل ہوا کرتا ہے - خون صاف کرنے کے لئے ادویات پینی چاہئیں اور بہت جلد کسی طبیب سے مشورہ لینا چاہئے - تمام مذکورہ بالا ہدایات کو عمل میں لانا چاہئے -

لیکن جسم کو دھونے کے لوشن کے مرکبات میں کریولن Creolin اور لکر کاربونس ڈیٹرجنز Liquer carbonis detergens کے اجزا ہونے چاہئیں۔ اور اُس کی مناسبت ایک چائے کا چمچہ تین پاؤ گرم پانی کے ساتھ ہونی چاہیئے ٭

پیٹ میں کرم کی موجودگی سے کبھی یہ ناپسند شکایت بالغ اور نابالغ بچوں کو ہو جایا کرتی ہے ٭

امراض مثانہ

ان امراض سے بہت سی تکلیف پیدا ہو سکتی ہے۔ پس ایک دن کے واسطے بھی اُن کو پس انداز نہ کرنا چاہیئے سب سے معمولی بیماریاں تو سوزش و خراش ہیں۔ لیکن یہ ایک دوسری کا نتیجہ ہے۔ عموماً سردی لگ جانے سے جب کہ پیٹ پر کوئی پیٹی نہ باندھی ہوئی ہو۔ اور نہ ہی تنگ پائنچے کا پاجامہ ہو۔ تو مثانے میں سوزش اور خارش پیدا ہو جاتی ہے ٭

تب پیشاب کرنے میں کسی قدر دقّت محسوس ہوتی ہے۔ اور بہت دفعہ پیشاب تھوڑا تھوڑا ہو کر خارج ہوتا ہے۔ عموماً اس حالت میں بخار نہیں ہوتا۔ لیکن مریضہ پل دس کے اندر بھینچی اور بوجھ سا محسوس کرتی ہے۔ پس سوائے اس کے کہ وہ پلنگ پر لیٹ رہے۔ اس کے واسطے کوئی چارہ نہیں۔ ایسے آثار رحم کی بیماریوں رحم کے غیر جگہ پر ڈھلک جانے وغیرہ کے نشان بھی ہو سکتے ہیں۔ اور ایام حمل میں جب رحم بڑھ کر بھاری

ہو جاتا ہے - بہت مرتبہ مثانے میں یہی تکلیفات پیش آجاتی ہیں - نقرس اور گھنٹیا کے مریضوں کو بھی اکثر اس کا سامنا ہوتا ہے *

جب شدّت کا درد - بخار - جلن اور سوزش ہو - اور پیشاب میں ایک گاڑھی رطوبت اور ریت سی خارج ہو تو کسی لائق طبیب سے اسی وقت مشورہ لینا چاہئے - بہت مرتبہ یہ درد انتڑیوں تک پہنچتا ہے - جس کے باعث رفع حاجت کے وقت پیچش معلوم ہوتی ہے *

علاج - ہر صورت میں پہلا کام یہ ہے کہ پلنگ میں لیٹ کر آرام کیا جاوے - گرم پانی کی بوتل سینک دینے کے لئے پیٹ پر رکھی جاوے - اور روز رات کو نہایت گرم پانی کے ساتھ کمر تک کا غسل لیا جاوے - خوراک تمام پتلی ہونی چاہئے - مثلاً دودھ - پتلا دلیا - کانجی - کارن فلاور اور شوربے وغیرہ - آش جَو اور ہلکی چاے دن میں کئی بار پینی چاہئے - مرض کے دورے کے شروع ہوتے ہی کسٹرائیل پینا چاہئے - اور روزانہ پچکاری Enema کا معمول ہونا چاہئے - تاکہ پیٹ صاف رہے - اگر طبی امداد سے دور ہوں - اور تکلیف شدید ہو - تو دس گرین سفوف سیلول Salol تھوڑے دودھ کے ساتھ تین مرتبہ روز لینا چاہئے - اگر بے چینی اور بے خوابی زیادہ ستاوے تو رات کو دس گرین ڈووَرس پوڈر Dover's Powder کا کھانا بہت مفید ثابت ہوگا *

جن صورتوں میں مثانہ کی امراض کے ساتھ رحم کے

امراض بھی موجود ہوتے ہیں - ایک سفید رطوبت کثرت سے خارج ہؤا کرتی ہے - تب پھٹکری کو نہایت گرم پانی میں ملا کر روزانہ دو بار پچکاری Douche کرنا چاہئے (مناسبت - پھٹکری ایک چائے کا چمچہ اور پانی تین پاؤ) ان تکلیفات کے باعث اور اس کی جڑ کو تلاش کر کے اس کو ہٹانا چاہئے - تاکہ آرام کلیہ حاصل ہو ⁂

باب چہارم

اعصابی کمزوریاں اور امراض رحم کے نتائج

معمولی قرب و جوار - دماغی صحت - آرام - پوشاک - شکم - ورزش و مالش خاص اور مفید ورزشیں

اگر صحیح بیان کیا جاوے - تو یہ نہیں کہا جا سکتا کہ اعصابی کمزوری Neurasthenia محض عورتوں ہی کی بیماری ہے - کیونکہ مرد بھی جب مناسب سے زیادہ محنت کرتے ہیں - تو بدقسمتی سے اس کا شکار ہوتے ہیں - لیکن یہ عورتوں میں اس قدر کثرت سے پائی جاتی ہے - اور اس کا امراض رحم سے اتنا تعلق ہے - خاص کر حمل کو

ایک نتیجہ ہونے کے باعث کہ بہتر ہی معلوم ہوتا ہے ۔ کہ اسی جگہ اس کا بھی ذکر کیا جاوے ۔ اعصابی کمزوری اور دماغی خلل یعنی ہسٹیریا Hysteria کو ایک ہی مرض نہ سمجھنا چاہئے ۔ گو ایک مرض دوسرے مرض کے ہوتے ہوئے بھی ہو سکتا ہے ۔ اور بہت سے آثار دونوں میں یکساں پائے جاتے ہیں +

دو قسم کی عورتیں ہیں ۔ جن کو عموماً یہ مرض لاحق ہوتا ہے ۔ یعنی وہ جن کو مصروفیت شغل حد سے زیادہ ہو ۔ اور دوسرے وہ بے کار جن کا کوئی بھی شغل نہ ہو +

اول قسم کی مستورات دُبلی پتلی ۔ نہایت چست اور پھُرتیلی ۔ لائق ۔ ہونہار اور جسمانی اور ذہنی کارروائی میں بے انتہا تیز ہوتی ہیں ۔ اُن کی دلی آرزو یہی ہوتی ہے کہ ہم دنیا کی کایا پلٹ دیں ۔ اور یہی سرگرمی ان کو بھسم کئے ڈالتی ہے ۔ آخیر کار نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ صرف اپنی ہی اعصابی قوتوں کو صرف کر ڈالنے میں کامیاب ہوتی ہیں +

دوسری قسم کی مستورات عموماً سست اور کمزور ہُوا کرتی ہیں ۔ اور اکثر اپنے آپ کو کچھ سمجھے رہتی ہیں ۔ یہ عورتیں زیادہ تر کند ذہن ہوتی ہیں ۔ اور اگر ان کی مالی حالت اجازت دے کہ کام کاج سے بھی چھوٹ سکیں تو تو وہ بالکل کاہل الوجود دسُست ہو جاتی ہیں ۔ یا بے کاری کے باعث اُن کے دماغ میں خلل آ جاتا ہے ۔ جسے زبان انگریزی کی اصطلاح میں Hysteria کا نام دیا

گیا ہے ٭

دونوں امراض کے آثار قریب قریب یکساں ہیں لیکن فرق بھی مختلف اشخاص میں ان کے مزاج کے مطابق پایا جاتا ہے۔ بے خوابی سردرد۔ پست ہمتی افسردگی خاص وضع کی دردیں اور اعصابی تکان اور گھبراہٹ معمولی نشانات ہیں ٭

خوراک کو دیکھتے ہی متلی اور قے شروع ہوتی ہے٭ بادی اور بدہضمی کے باعث گو حقیقتاً اشتہا ہو بھی۔ مجبوراً مریض کو خوراک سے باز رہنا پڑتا ہے۔ اگر بستر میں چپ چاپ پڑے رہیں۔ تو ایسے مریض ہمیشہ آرام پاتے ہیں اور جس غذا کو سیدھے بیٹھ کر کھانے سے قے ہو جاتی ہے۔ لیٹ کر اس کو کھا لینے سے ہضم کر سکتے ہیں ٭

زیادہ تر ایسے مریض گھبرائے ہوئے اور متفکر رہتے ہیں۔ خواہ اس کے لئے کوئی بھی باعث نہ ہو۔ انہیں اپنے اور اپنے عزیزوں کے واسطے ناحق طرح طرح کے بے فائدہ اندیشے اور خوف پیدا ہوتے ہیں۔ بہت مرتبہ ایسے مریض اپنے ساتھیوں سے اس قسم کے مطالبے اور سوال کرتے ہیں کہ وہ برداشت سے باہر ہوتے ہیں۔ او ویندل ہومس صاحب نے صحیح کہا ہے " کہ وہ ایک سانپ ہے جو کہ اپنے گردا گرد کے تمام تندرست باشندوں کا خون پی جاتی ہے "٭

ممکن ہے کہ ان تمام اعصابی کمزوریوں کے نشانات

کا تعلق امراض رحم کے ساتھ ہو۔ با ظاہرا سوائے موروثی کمزوری اور بُری تربیت کے اور کوئی باعث نہ ہو۔ یہ کہا گیا ہے کہ عورت کی زندگی ایک " تواریخ امراض" ہے۔لیکن یہ زیادہ سچائی کے ساتھ کہا جا سکتا ہے۔ کہ سن بلوغت سے اختتام جوانی تک وہ ضرور جسمانی بے چینی فساد اور بے آرامی کی زندگی ہے۔جبکہ افعال خصیتہ الرحم اور حیض۔حمل۔زچگی۔اور شیر خواری اپنے وقت مقررہ پر بار بار آتے ہیں۔ کچھ تعجب کی بات نہیں کہ اتنے بہت سے جسمانی فرائض کو ادا کرتے ہوئے ایک کمزور جان اپنے وقت سے پیشتر تھک جاوے ۔ اور پست حال ہو جاوے +

ہندوستان میں اوّل جنیپے کے ساتھ ہی ایسی اعصابی پست حالی کو پانا مطلقاً تعجب کی بات نہیں ۔ شادی بیاہ کی بار بر داریوں اور گرم ملک کی آب و ہوا۔ اور رہنے سہنے کے طریق کی تبدیلی سے اکثر یہ حالت صادر ہوتی ہے ۔ بعد کے جنیپوں میں اس کا اس قدر ظہور نہیں ہوتا۔لیکن وہ مائیں جو جلدی جلدی بچے جنتی ہوں ۔اور اس کے باعث کمزور رہتی ہوں ۔ وہ اس قاعدے سے مستثنیٰ ہیں +

اعصابی امراض Neurasthenia کوئی نئی شے نہیں۔ یہ ہمیشہ سے قائم رہی ہے ۔اور تمام اسباب بھی جن سے کہ یہ پیدا ہوتی ہے ۔لیکن جب غور سے اس پر دھیان کریں۔ تو آج کل عورتوں میں اس مرض

کی زیادتی کے لیے کئی ایک باریک اسباب نظر آئینگے ۔
اس میں کچھ بھی شبہ نہیں کہ اوائل عمر اور کم سنی میں
تعلیم و تربیت شروع کرنے سے اور ساتھ ہی زمانۂ
حال کے طرز رفتار اور گفتار میل ملاپ ۔ رہائش ۔ سیاحت
وغیرہ کے باعث تمام اعصاب نہایت متحرک اور نقصان
پذیر ہو جاتے ہیں ۔ اور کسی قسم کی زیادتی کو سہہ نہیں
سکتے ۔ تہذیب جوں جوں ترقی کرتی ہے ۔ توں توں زیست
کے لئے جدّو جہد بھی ترقی پر ہے ۔ ماں کے واسطے
بچے کی پیدائش اور پرورش کے اخراجات بڑھتے جاتے
ہیں ۔ کیونکہ بچّے کی صحت اور زندگی پر ان دنوں میں
اس قدر لحاظ رکھا جاتا ہے ۔ کہ ماں کی تشویش اور تفکر
بھی ویسے ہی بڑھتی جاتی ہے ۔ اور اسی نا انتہا محبّت
اور بے مثال ممتا کے لئے جو اسے اپنے بچّے کے ساتھ
اور اُس کے تمام کاروبار کے ساتھ ہوتی ہے ۔ وہ اپنے
آپ کو بالکل صرف کر ڈالتی ہے ؂

پھر اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بہت سی نوجوان بیویاں
شادی اور بیاہ کے فرائض سے بالکل ناواقف ہو کر
اس بھاری ذمہ داری کو اپنے اوپر لے لیتی ہیں ۔ بعد
میں اس غفلت کا نتیجہ یہ ہوتا ہے ۔ کہ بیوی اور ماں
کے منصب ناگہاں ان پر ایک بھاری آفت کی مانند
آپڑتے اور اُن کی صحت اور اعصابی قوتوں کا پارہ پارہ
کر ڈالتے ہیں ؂

جب اعصابی کمزوری کی یہ حالت پختہ ہو جاوے ۔

تو مقامی دردوں - اور نشانات پر غور کرنا بالکل بے سود ہے - بلکہ چاہیئے کہ رہائش خوراک و عادات پر نظر کی جاوے اور جو جو نقص ان میں نظر آویں قطعاً یک طرف کئے جاویں ؛

زمانۂ حال میں ہم وہ تمام علاج معالجے جو ہمارے قیاس و فہم میں نہیں آ سکتے - ہم منظور کرنے پر راضی نہیں ہوتے - لیکن ہم گزشتہ تاریک زمانوں کے جادو گروں کے دعووں اور زمانۂ حال کے معجزے دکھانے والوں - مسیحی سائنس والوں اور منترا - گنڈے - تعویذ بنانے والے نیم حکیموں سے یہ عمدہ سبق سیکھ سکتے ہیں - کہ قوّت مرضی کی بے نظیر طاقت انسانی جسم میں تبدیلی واقع کرنے اور امراض کے دور کرنے میں نہایت پُر تاثیر ہے ؛

ان کے عجیب معالجوں پر غور کرتے ہوئے ہم معلوم کرتے ہیں کہ تمام اعصابی مرکزوں کو قابو میں لانے کے لئے تسلیم کرنے یعنے قبولیت اور قابلیت کی لاثانی طاقتیں کس طرح سارے جسم کے اعصابی اور خوردنی افعال کو اپنے تحت میں لے آتی ہیں - گو ہم ان تمام باتوں سے واقف ہو گئے - تو بھی اب تک ہم نے بیماری سے بچ نکلنے - اور اس سے آرام پانے کے لئے قوّت مرضی کی تاثیر کی گہرائی کو نہیں جانچا - جب ایسی تاثیر کسی دوسرے شخص کے اپنے خیالات - توجہ اور ساری قوّت مرضی کو ہماری طرف متوجہ کرنے سے ہمارے امراض

کا باعث دفیہ ہو - تو ممکن ہے کہ تھوڑے عرصے تک یہ حالت رہے - دوسرے اشخاص کی زور آور قوت مرضی سے بیماری قوت مرضی دائمی زور نہیں پکڑ سکتی - لیکن جب کوئی شخص خود دل میں ٹھان لے کہ میں کامل جسمانی اور دماغی صحت حاصل کئے بغیر نہیں رہونگا - اور وہ بھی معمولی سیدھے سادے طریقوں سے تو یہ پختہ ارادہ ہی اس کے اعصابی قواے پر مقویات کا اثر کریگا ٭

ایک کمزور اور دائم المرض عورت کے لیئے یہ ہمیشہ ممکن نہیں کہ لائق معالجوں - اور تربیت یافتہ دائیوں سے علاج کرادے - پس ان آیندہ بابوں میں میں نے صحت اور تندرستی حاصل کرنے کے ذریعے بیان کئے ہیں - جن کو معمولی عقل اور ہوش والی بیبیاں خود بخود گھر بیٹھی عمل میں لا سکتی ہیں - رحم کی بیماریوں میں بھی ضرور وہ سب مقامی معالجے جن کا امراض النسا میں ذکر ہو چکا ہے - ہو بہو ویسے ہی کرنے ہونگے - یہ دیکھا جائیگا - کہ اس باب میں جن ہدایتوں کا بیان ہے - وہ زیادہ تر مرض سے "بچاؤ" کے واسطے ہیں - بیماری کو دفع کرنے کا عموماً سب سے بہتر طریق یہ ہے کہ بیماری کے اسباب یک طرف کئے جاویں - رہائش وغیرہ کا انتظام بہتر بنایا جاوے - اور بعد میں قانون قدرت کو اپنی مرضی پر چلنے دیا جاوے - اس قسم کے علاج کو اس کا پورا وقت آزمائش کے واسطے دینا چاہئے - کیونکہ بے موقع دوائیاں پلانی سراسر بے سود ہوتی ہیں -

اور اس مرض میں تو اکثر دواؤں کے بغیر صحت درست ہو جاتی ہے ❖

طرز معاشرت

اوّل ضرورت تو یہ ہے کہ تمام خیالات چھوڑ کر پہلے رہنے سہنے - سونے - اُٹھنے - بیٹھنے - مکان - طور طریقہ وغیرہ پر نظر ڈالی جاوے - اور جو نقص اس میں نظر آویں - سب رفع کئے جاویں - اگر انہی کے باعث گھبراہٹ پیدا ہوتی ہو تو زائل شدہ طاقتوں کو حاصل کرنے کے تمام ذریعے بے سود اور نکمے ثابت ہونگے - اگر مکان تاریک اور پریشانی اور بیماری پیدا کرنے والا ہو تو کسی اور صاف ہوا دار - اونچے اور خشک مکان میں جا رہنا چاہئے - یہ بھی خیال رہے کہ بدررو وغیرہ تمام صاف اور پختہ ہوں - وہ سب ہدایتیں جو باب اوّل میں مذکور ہیں - بڑی احتیاط کے ساتھ عمل میں لائی جاویں - اگر ضرورت ہو تو باورچی خانہ - ٹٹی - غسل خانہ - اور پینے کا پانی پھر سے درست کیا جاوے - اگر گرد و نواح اور خاص شہر میں موسمی بخار کی شکایت ہوا کرتی ہے - تو ہوا تبدیلی کے واسطے پہاڑ پر کسی اور جگہ چلے جانا ضروری امر ہے ❖

دماغی صحت

یہ دوسرے درجے پر ہے - گھبراہٹ - فکر و تردد -

اندیشہ اور دماغی فکر و درد کے باعث ہمت و نیت گھٹ
جاتا ہے۔ اور خون میں بگاڑ پیدا ہوتا ہے۔ غصہ اور تمام
اسی طرح کے دکھوں اور اضطراب کا بھی بد نتیجہ ہوا کرتا ہے
چھوٹی چھوٹی باتوں میں گھنٹہ بہ گھنٹہ اور روز بہ روز اپنے
طبیعت کو تابع کرتے رہنا اور ضبط کر رکھنا تھوڑے ہی
ایام میں اپنا نیک اجر دے دیگا۔ گھبراہٹ کے بعض
باعث تو صرف خیالی ہوتے ہیں۔ اور ان سے رہائی
ہو سکتی ہے۔ کبھی خود چپ چاپ امور پر غور کرنے
سے کبھی پختہ ارادہ کر لینے سے اور کبھی دوسروں سے
مشورہ کرنے سے وہ اسباب رفع کئے جا سکتے ہیں
وہ تفکرات جن سے کوئی چھٹکارا نہیں۔ کچھ عرصے کے
واسطے علیحدہ کئے جا سکتے ہیں۔ اور آیندہ کے واسطے
امید اور حوصلے کے ساتھ اپنی ساری طاقت سے قوت
مرضی کو ان کی طرف متوجہ ہونے سے روک رکھنا چاہئے
اس طرح وہ فی الحال میں بالائے طاق رکھ دئے جا
سکتے ہیں۔ ایسا کرنے کی محض کوشش ہی تمام گرد۔
اعصاب اور قوت مرضی کو تازہ کرنے میں بہت سی مدد
دیگی۔ اور اس امر میں دوستوں سے بخوبی امداد مل سکتی ہے
پس اس سے مطلقاً پس اندازی نہ کرنی چاہئے۔ اور نہ
ہی اس کو حقیر جاننا چاہئے۔ بعض عورتوں کو بڑے
بڑے سخت خطرات و تفکرات میں سے ان کے پختہ مذہبی
ایمان نے پار کیا ہے جس کے بغیر ممکن ہے کہ وہ ان
مشکلات سے مغلوب ہو کر بالکل چور ہو جائیں ٭

آرام یعنی سستانا

بعد ازاں آرام یعنی سستانا جس کا ذاتی صحت کے حصہ اوّل - باب دوئم میں کیا گیا ہے - ذرا بڑھا دینا چاہئے - بہتر ہوگا کہ کئی ایک گھنٹوں کے لئے دن کے وقت آرام کیا جاوے - اوّل تو سارا دن باہر کھلی اور تازہ ہوا میں لیٹ کر صرف کرنا چاہئے - صرف خوراک کھانے - نہانے اور ورزش کرنے کیلئے بیچ بیچ تھوڑی تھوڑی دیر کے واسطے اُٹھنا چاہئے ۔

جب صحت قائم ہونی شروع ہو جاوے - تو علیحدہ علیحدہ تھوڑا تھوڑا وقفہ ڈال کر دو دو گھنٹوں کے لئے لیٹنا مناسب ہے - اور ہر وقفہ میں کھلی اور تازہ ہوا میں ورزش کرنی چاہئے - اگر رحم اپنی جگہ سے سرک گیا ہو یا رحم کی کوئی بیماری ہو - تو اُلٹے ہو کر منہ کے بل لیٹنا چاہئے - اور پائنتانہ سرہانے کی نسبت اونچا رکھنا چاہئے ۔

پوری تندرستی حاصل کرنے کے وقت تک ان اعضا کے واسطے جسمانی آرام کی بھی ضرورت ہے - اگر ضرورت ہو تو زن و شوہر کو علیحدہ خوابگاہوں میں سونا چاہئے ۔ حمل کو روکنے کے تمام ذریعے اس حالت میں نہایت مضر اور تکلیف دہ ہونگے - پس اُن سے کنارہ کشی کرنی لازم ہے - خواہ وہ تیل سے تر کئے ہوئے زہریلے بُرموں سے پُر واٹ (Pessaries) ہوں یا ٹھنڈا کچا پانی

جن میں تیز ادویات ملی ہوں - اور جو بذریعہ پچکاری کے
استعمال کیا گیا ہو - یا اور کوئی عملی اشیاء جن کو ابالنا
جوش دینا ناممکن ہو یہ تمام چیزیں سخت نقصان دہ ہیں
اس سبب سے اور حیض کے بگاڑ سے باعث جو
سوزش بار بار پیدا ہوتی ہے - اور حمل کے قدرتی آرام
اور دودھ پلانے کے وقفے کی غیر حاضری کے باعث یہ
اعضا آخر کار مرض میں گرفتار ہو جاتے ہیں - اور بعض
مرتبہ حالت ایسی نازک ہو جاتی ہے کہ اس کا علاج ممکن
نہیں رہتا - قانون قدرت خوب واضح ہے کہ کس طرح
اپنی مرضی کو پورا کرے - لیکن جب کوئی اس کا سامنا کرے
تو اپنے آپ کو سراسر تباہی میں ڈالیگا - اس صورت
میں اس کا کام نسل کا بڑھانا ہے - اور صرف یہی ایک
بہتر قاعدہ معلوم ہوتا ہے - جس پہ عمل کیا جاوے - کہ
"اس امر پر کہ حمل قرار پاوے راضی رہا جاوے"
صرف اسی طرح آیندہ بچے اپنے حقوق وراثت اور
زندگی حاصل کرنے کی خوش آئندگی سے محروم نہ رکھا جائیگا
بچوں پہ انصاف یہی ہے کہ کوئی حمل اتفاقیہ نہ ہو
جہاں اولاد کی حد بندی کی ضرورت ہو - اس صورت
میں "بے ثمر" ہفتے کی گنجائش رہ جاتی ہے - اس کے ساتھ
گرم جوش دئے ہوئے پانی کی پچکاری جس میں یا تو بورالیک
ایسڈ سولیوشن ملا ہو - ورنہ لائیسول Lyso کریولن
Creolin لینی چاہئے
حیض کے ختم ہونے سے چودہ روز بعد سے لے کر

دوسرے حیض کے شروع ہونے سے پانچ روز پیشتر کا سارا وقت "بے ثمر" ہفتے میں شامل ہے۔ اس عرصے کے اندر عموماً حمل قرار نہیں پاتا ؛

جب ان کا ذکر ہو رہا ہے بہتر ہوگا کہ مختصر طور پر یہ بھی بیان کر دیا جاوے کہ کن موقعوں پر زن و شوہر کے تعلقات میں پرہیز کرنا لازمی ہے ؛

جب کہ ماں تھکی ہو۔ بیمار ہو۔ یا خود راضی نہ ہو۔

جب اس کے باعث کوئی درد محسوس ہونے لگے۔ یا سفید پانی بہنے لگے ؛

جہاں تک ممکن ہو ایام حمل اور دودھ پلانے کے سارے عرصے میں پرہیز کیا جاوے ؛

جب کہ دونو والدین کی طرف سے سب سے اچھی صفات آئندہ بچے کو وراثت میں ملنی ممکن نہ ہوں ؛

اس نقصان اور ضرر کا جو ماں کی دماغی حالت سے حمل قرار پانے کے موقع پر ، اور پھر بچے کی ساری زندگی بھر بگڑے ہوئے اور منتشر ہونے کے باعث پیدا ہوتا ہے۔ مطلقاً پورا پورا قیاس نہیں کیا جا سکتا۔ اگر دودھ پلانے کے ایام میں ماں کسی باعث تھک جاتی ہے یا اس کے نظام اعصابی پر زور پڑتا ہے۔ تو یہ بچے کے واسطے نہایت مضر ہے ؛

لباس

اس میں ہوشیاری برتنی چاہئے۔ اور اگر ضرورت ہو

صحت کی خاطر لباس میں تبدیلیاں کرنی چاہئیں۔معمولی کمربند اور تنگ چولیاں Corset ترک کر دینی چاہئیں جو خاص صحت کے اصول پر بنی ہوں استعمال کرنی چاہئیں ساتے اور لہنگوں کا بوجھ کمر کے بجائے کندھوں پر ڈالنا چاہئے۔ یا بٹنوں کے ذریعے اُن کو کرتیوں اور صدریوں سے اٹکانا چاہئے۔کمر میں کسی قسم کے بند فیتے نہ لے۔کمر پیٹیاں وغیرہ کبھی نہ چاہئیں۔ساری پوشاک لمبائی میں Empire نمونے پر سب سے مفید پائی گئی ہے۔ساپہ جاکٹ اور کرتی لہنگا بھی ایک ساتھ سئے جا سکتے ہیں جس سے وہی فائدہ حاصل ہو سکتا ہے۔

اس غیر معمولی طور کو چھپانے کے واسطے ایک لمبی ڈھیلی کوٹ نما جاکٹ۔ یا کرتا اوپر پہنا جا سکتا ہے جسم کے ساتھ اونی کپڑے کا لگاؤ ہونا چاہئے۔سوتی کپڑا بہت کم استعمال کرنا چاہئے۔بہتر تو یہ ہے۔کہ سوتی کپڑا مطلقاً نہ برتا جاوے اونی کپڑے کے Coinbiaetion یعنے کرتا پاجامہ ایک پوشش میں پہننا نہایت ضروری ہے۔

خوراک

خوراک کی باقاعدگی ایک نہایت ضروری امر ہے۔ اور بدہضمی کا بہت سا دارومدار اسی پر ہے۔ اگر متلی اور ۔۔۔ کے باعث غذا کھائی نہ جا سکے۔تو پتلی غذائیں مثلاً دودھ اور کچے انڈے میلنس فوڈ مصنوعی ہضم شدہ

خوراکیں جو پیپٹونائز (peptonize) کی ہوئی ہوں — برتنی چاہئیں – یہ کم مقدار میں باقاعدہ دو دو گھنٹوں کے بعد پینی چاہئیں – اور آدھ گھنٹہ پینے سے پیشتر اور اسی طرح آدھ گھنٹہ بعد میں بستر پر لیٹ کر آرام کرنا چاہئے تاکہ ہاضمہ درست رہے۔ آہستہ آہستہ جب طاقت بڑھتی جاوے۔ تو ٹھوس خوراکیں بھی استعمال کرنی چاہئیں۔ مثلاً دودھ اور روٹی ایک ساتھ ابال کر۔ اُبلی ہوئی مچھلی چوزے کے گوشت کے ساتھ چاول وغیرہ اُبال کر ایسی ایسی ہلکی غذاؤں کے ساتھ شروع کرنا چاہئے۔ قاعدہ تو یہ ہے کہ جو کچھ مریض پسند کرے۔ اگر ثقیل نہ ہو۔ تو اُسی کو دے دینا چاہئے۔ وہی اُس کے واسطے زیادہ مفید ثابت ہوگا۔

جب کھانے میں تکلیف محسوس نہ ہو تو بدل کر کئی قسم کی اشیا دینی چاہئیں۔ تو بھی ہلکی چیزیں جلدی جلدی پینی کی جائیں۔ دودھ اور ملائی اور اور ہلکی غذائیں ہی زیادہ تر استعمال کرنی سزاوار ہیں۔ قبض کشا سوداکول ایک دن دینا اور دوسرے روز پکایا ہوا پھل زیادہ بہتر ہے۔ بہ نسبت اس کے کہ روز اپاہجی نسخے کا استعمال ہو۔ پھلوں کے ساتھ زیادہ چینی اور میٹھے سے ہمیشہ پرہیز لازم ہے کیونکہ اس سے پیٹ میں کھٹاس اور بدہضمی پیدا ہوتی ہے۔

ہندوستانی مستورات کی کم سنی کی شادی ہی ظاہر کرتی ہے ۔ کہ کیونکر ان کے بچے اوائل عمر ہی میں گزر جاتے ہیں ۔ یا کثرت سے فوت ہوتے ۔ یا اگر زندہ رہتے ہیں تو نہایت ناتواں پست ہمت ۔ کوتاہ قد ہوتے ہیں اور مطلقاً بیماری وغیرہ کا مقابلہ نہیں کر سکتے ۔ کوئی شخص مضبوط اور پائیدار سامان بنانے کے واسطے ننھے سبز پودوں کی لکڑی کو استعمال نہیں کرتا ۔ پس بچوں کے بچے ضرور کمزور ہونگے ۔ اور اکثر کم سنی میں فوت ہو جائینگے ۔ بہت سی ہندوستانی لڑکیاں جبکہ وہ خود ہی بچیاں ہوتیں ۔ اور ایک بھاری بوجھ کو اٹھانے کے بالکل ناقابل ہوتیں ۔ پندرہ سال کی عمر میں بیاہی جاتی ہیں ۔ اور بچے جننے میں ان کی عادی طاقت زائل ہو جاتی ہے ۔ یہاں تک کہ پھر بچہ جننے کے قابل نہیں رہتیں یا سراسر دائم المرضی میں گرفتار ہو جاتی ہیں ۔ وہ لڑکی جس کو حال ہی میں حیض آنا شروع ہوا ہو ۔ ماں بننے کے قابل نہیں ہو سکتی ۔ قوت باصرہ وسامعہ کی مانند اسے بھی پختگی اور پائیداری حاصل کرنے کے واسطے مہلت درکار ہے ۔ صرف کئی سالوں کے بعد ہی رحم اپنے منصبوں کو ادا کرنے کے لائق ہوتا اور ہڈیاں بچہ جننے کے لئے کافی طاقت حاصل کر سکتی ہیں ۔ چونکہ بچے نے دانت نکال لئے ہیں ۔ ہم یہ نہ کہینگے کہ وہ اب بڑوں کی مانند سخت خوراک ہضم کر سکتا ہے ۔ یہ بھی ہو بہو ویسی ہی بات ہے ۔ جسم کے کاروبار کو پختگی حاصل کرنے کے واسطے کچھ عرصہ چاہئے ؎

(۳) تمام مسفر طرز معاشرت وغیرہ بے اولادی کا باعث

ہوتے ہیں سستی - آرام طلبی - اور عیش خاص اسباب ہیں - شاید اس لئے کہ اُن کے باعث جسمانی اور دماغی طاقتیں کمزور اور پست ہو جاتی ہیں - دماغ اور خیال کی توجہ زیادہ تر اپنے اوپر اور خاص اپنی ذات پر لگا رکھنے سے بہت سی اعصابی طاقت جو زندگی پیدا کرنے میں صرف ہو سکتی تھی ضائع ہو جاتی ہے - کیونکہ زندگی بخش قوت کے تصرف میں بہت سی جسمانی اور اعصابی طاقت خرچ ہو جاتی ہے - انسان کو اس خاص طاقت کی ایک محدود مقدار عطا ہوئی ہے - پس اگر وہ اس کا زیادہ حصہ ایک طرف لگا دیوے - تو اور کاموں کے واسطے جو زیادہ ضروری ہیں - اُس کے پاس کافی طاقت نہ رہیگی ÷

(۴) پھر کام کی زیادتی اور دماغی تکان سے بے اولادی واقع ہوتی ہے - اس صورت میں بھی اعصابی طاقت کافی سے زیادہ لائق کاموں میں صرف ہوتی ہے - عرصے تک آرام کرنے سے اعصابی طاقت پھر جمع ہو جائیگی اور ممکن ہے کہ حمل قرار پا جاوے - مستورات اپنی شادی کے اول دو سالوں میں بہت سی اعصابی طاقت کی بیش قیمت خزانے کو تفریح طبع میں جو حقیقتاً زائل شدہ قوتوں کو کسی صورت میں بحال نہیں کرتے ضائع کر دیتی ہیں ÷

(۵) اسی سلسلے میں ہم بے اولادی کے خاص سبب کا بھی ذکر کرینگے - یعنی کثرتِ تعلق زنا شوئی - داناؤں نے اس امر کا فیصلہ کیا ہے کہ اس تعلق کو معمولی صورتوں میں جب تلک حمل قرار نہ پاوے - ماہ میں دو یا تین

مرتبہ سے زیادہ عمل میں نہ لانا چاہئے۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے سب سے بہتر وقت جو بیان کیا گیا ہے ماہواری ایام سے عین پیشتر اور اسی طرح عین اختتام کے بعد کا وقت ہے۔ جس صورت میں تعلق حد سے زیادہ مرتبہ کیا گیا ہو۔ اور اس کے باعث زیادہ قوت در زندگی زائل ہو چکی ہو۔ تو عرصہ دراز تک آرام کر کے طاقت کو بحال کرنے کی حاجت محسوس ہوگی۔ بعض دفعہ ایک عرصہ دراز کی غیر حاضری کے بعد وہ بیوی جو سالہا سال سے بانجھ رہی ہو۔ فوراً حاملہ ہو جائیگی۔ پس اس اصول پر ہمیشہ عمل کرنا اور نتیجہ دیکھ لینا چاہئے ؎

(۶) بلے سبب بے اولادی جس کا کوئی علاج نظر نہ آتا ہو۔ اکثر منشی اشیا کے استعمال سے وقوع میں آتی ہے۔ پس تمام منشیات سے پرہیز لازم ہے۔ کیونکہ اکثر دیکھا گیا ہے کہ عورتیں گو اعتدال ہی سے منشیات پئیں۔ تاہم حاملہ نہیں ہوتیں۔ اور اس کے ترک کر دینے سے حمل قرار پا جاتا ہے ؎

(۷) اکثر اعضائے تولید و تناسل کے امراض کا بھی یہی نتیجہ ہوا کرتا ہے۔ مگر ہمیشہ بے اولادی اس سے واقع نہیں ہوتی۔ رحم کے اپنی جگہ سے سرک جانے کے باعث ہمیشہ بے اولادی پیدا نہیں ہوتی۔ اور نہ ہی ایک حد تک سوزش رحم سے یہ حالت وقوع میں آتی ہے۔ لیکن بدقسمتی سے ان صورتوں میں عموماً حمل گر جاتا ہے۔ پس اس کے لئے خوشتمند ہونا ہمیشہ مفید ثابت نہیں ہوتا ؎

تکلیف دہ اور بیقاعدہ حیض کی بعض صورتوں میں اور سفید رطوبت خارج ہوتے ہوئے حمل باز رہ سکتا ہے۔ لیکن یہ تمام امراض صحیح علاج کرنے سے رفع ہو سکتے ہیں۔ پس ممکن ہے کہ یہ بے اولادی عارضی ہی ہو۔

حیض کی کمی۔ ناطاقتی کے آثار اور خون کی کمی کی طرف توجہ کرنا چاہیئے۔ کیونکہ اکثر بے اولادی کا یہ باعث ہوا کرتا ہے۔ اور متعدی امراض جو اجرام سے پیدا ہوتی ہیں بانجھ پن کو لا علاج کر دینے کی قابلیت رکھتے ہیں۔ خاص خاص نقص صحیح کرنے روک کو یکطرف کرنے اور بیڈول اعضا کے سیدھے کرنیکا ہمیشہ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بیوی کو جھٹ حمل ٹھیر جاتا ہے۔ لیکن ایسی صورتوں میں مجرب اور ہشیار ڈاکٹری معالجے میں ہرگز دیر نہ لگانی چاہیئے۔

(۸) اگر جسم بہت فربہ ہو جاوے اور چربی کا زور ہو۔ تو گو معمولی صحت بالکل درست ہو تو بھی حمل قرار نہیں پاتا عموماً بن بیاہی یا بانجھ عورتیں ہی ہوتی ہیں نہ کہ ایک بڑے خاندان کی ماں جو ادھیڑ عمر میں اعضاء تولید و تناسل کے سخت امراض اور رسولیوں وغیرہ میں گرفتار ہوتی ہیں۔ ممکن ہے کہ اُن کی طاقت پیدائش میں جو اصل غرض ہے۔ صرف ہونی چاہیئے تھی۔ لیکن ایسا نہ ہونیکی صورت میں وہ قوت غیر مناسب اطراف کی طرف رُخ کرلیتی ہے۔

(۹) ان تمام امور پر سوچ کر کے ہم یہ نتیجہ نکال سکتے ہیں کہ بے اولادی مستورات کے واسطے قدرت کے خلاف ہے اور عموماً بیقاعدہ اور خلاف صحت عادات پر اُس کا انحصار ہوتا ہے۔ اور اگر ان کو یکطرف کیا جاوے۔ اور صحیح عادات اختیار کی جاویں تو اکثر مستورات کو ماؤں کی خوشیاں بھی نصیب ہوسکتی ہیں۔

حصّہ سوم

حمل اور وضع حمل

باب اوّل

تیاری حمل - حمل بے نقص - موروثی خاصیتیں اور جنین کا نشوونما

ماں حصّہ دار خدا کی   یہ دیکھ عجوبہ کام
نیت نیک اور عقل بلا کی   مالک لیتا اس سے کام
دی اس کو حسن مزاجی   ماں رکھا اس کا نام
اُسے پیار کی مے پلادی   بن بچّے نہ پائے آرام

یہ خیال کہ والدین اور ماں کے فرائض کے لئے تیاری کرنا ضروری ہے - آج کل بہت سے لوگوں کے

دلوں میں جاگزیں کر جاتی ہے۔ اور کسی قدر اس امر
کا ذمہ دار ہے۔ اور شاید صحیح بھی ہو۔ کہ نسل اور
بچوں کی پیدائش محدود ہو۔ اور بہت سے لوگ اس
پر عمل بھی کر رہے ہیں۔ در حقیقت ماں کے واسطے
بہتر ہے کہ وہ خود حمل کا وقت مقرر کرے۔ تا کہ
اتفاقیہ اور ناپسندیدہ حمل قرار ہونے نہ پاوے۔ ممکن
ہے کہ اس کی خفگی۔ ناراضگی۔ مایوسی اور افسوس کی تاثیر
بچے پر ہو اور اسے نقصان پہنچا دے۔ ماں باپ کی
اصلی تیاری تو بچپن سے شروع ہے۔ کیونکہ یہ
ثابت ہو چکا ہے۔ کہ والدین کی مقررہ عادات
بچے پر سب سے بڑھ کر مؤثر ہوتی ہیں۔ اور عارضی
حالتوں کا اثر بہت خفیف ہوا کرتا ہے ۔

والدین کے واسطے اس امر کا لحاظ رکھنا نہایت
ضروری ہے۔ کہ تخم زندگی اور اس کی تربیت پیدائش
سے پیشتر ہی اپنے درجے کی ہو۔ یہاں تک کہ جہاں
خاندان میں موروثی نقص بھی ہوں۔ تو بھی ابتدا ہی
شروع کرنے سے بچے کو بہت فائدہ پہنچ سکتا ہے۔
کیونکہ والدین کے واسطے یہ ممکن ثابت ہو چکا ہے۔
کہ وہ اپنے بچوں کو اپنے سے اچھے خصائل سے زیادہ
بہرہ ور کر سکتے ہیں اور اس طرح ان کو بہت حد تک
اپنے موروثی بد خصائل سے بچا سکتے ہیں ۔

اگر کسی خاندان میں بد خصائل زور آور ہوں۔ تو
نیک خصائل پر زیادہ زور دیا جا سکتا ہے۔ اور جب

وہ بچے ان کو حاصل کر لیوے تو ممکن ہے کہ نیک
عادتیں - بد عادتوں سے زیادہ طاقت والی ہوں ۔
کسی نے خوب کہا ہے - کہ سب ماؤں کو دو دفعہ
باغبان ہونا چاہئے تا کہ بچے پیدائش سے پیشتر یعنی
ماں کے پیٹ ہی کے اندر اچھی زمین میں موجود ہو کر
نشو و نما حاصل کریں - جسمانی طور پر ہمیشہ یہ معلوم
کیا گیا ہے کہ ایک گھٹیا زمین جس کی تمام حفاظت
کی گئی ہو - پانی دیا گیا ہو - کھاد ڈالی گئی ہو وغیرہ
وغیرہ میں اکثر اس اچھی زمین سے جس کی بے پروائی
کی گئی ہو زیادہ اور نفیس تر فصل دی گئی - پس ہم
دیکھتے ہیں کہ ہمیشہ صرف وہی ماں جو آرام اور چین
میں زندگی بسر کرتی ہو - بے فکری اور پناہ میں دن
گزارتی ہو - اپنے بچے کو سب سے اچھا ورثہ دے
سکتی ہے - نہیں - لیکن جب موسم اور اور حالات
نا موافق ہوں - تو ایک ماں دل کی مضبوطی سے
ان کا مقابلہ کر کے ان پر غالب آ سکتی ہے - اور
خاص اس ہی ہمت اور حوصلے کے باعث وہ اپنے
آیندہ بچے کو قوت خود ضبطی کی اعلیٰ صفات سے
مالا مال کر سکتی ہے ٭

ہم جانتے ہیں کہ اچھا درخت اچھے پھل لاتا ہے
پھر ماں باپ کے واسطے جب وہ اپنے ہشاش بشاش
بچے کو روزانہ صحت اور طاقت اور قد میں ترقی کرتے
دیکھتے ہیں کس قدر خوشی ہوتی ہو گی - وہ جانتے ہیں

کہ یہی پیارا اور خوبصورت بچہ بڑا ہو کر ان کے بڑھاپے میں چین۔ آرام اور سہارے کا باعث ہوگا*
لیکن افسوس کتنے ہی تندرست بچے کم سن والدین کے ہاں پیدا ہونے کے باعث ہلاک ہو جاتے یا کمزور رہ جاتے ہیں* اور کتنے ہی بچے ماؤں کی نادانی اور بے وقوف دایوں کی غفلت سے ضائع ہو جاتے ہیں۔
یقیناً کوئی بھی عقلمند آدمی اپنی قیمتی جیبی گھڑی کو ایک قوی مزدور کے ہاتھ میں جو اس بات کا دعویٰ کرے کہ میں اس کو کھول کر درست کر سکتا ہوں اور پھر تمام پرزوں کو اُن کی اپنی اپنی جگہ لگا سکتا ہوں۔ نہ دے دیگا۔ کہ اس کو مرمت کر دیوے۔
اسی طرح کسی بازاری دائی کو بچہ جنانے کے واسطے گھر میں آنے کی اجازت نہ دینی چاہئے۔ وہ دو جانوں کو خطرے میں ڈالتی ہیں۔ دائی کے پاس صحیح تعلیم کی پوری اور پختہ سند ہونی چاہئے۔ اس کو معلوم ہونا لازم ہے۔ کہ وضع حمل میں دیر ہو جانے پر یا کسی اور وقت جب کہ خطرہ غالب ہو۔ کس موقع پر ڈاکٹر طلب کرنا ضروری ہے۔ اس کو خاموش ہرگز نہ رہنا چاہئے*

اس بات کو مطلقاً فراموش نہ کرنا چاہئے کہ حمل اور بچہ جننا قدرتی جسمانی معاملے ہیں۔ اور ان حالتوں میں صحت میں کسی قسم کی تکلیف یا دکھ درد کی شکایت نہ ہونی چاہئے۔ اگر کوئی ماں حمل کے لئے تیار

اور خواہشمند ہو - اور اس امر پر اس کا بھروسا ہو کہ
جو کچھ قانون قدرت کے مطابق ہے - ضرور جسمانی صحت
قوّت اور موافقت کے ساتھ ہوگا - تو سمجھو کہ وہ ماں
ایک بے نقص اور سب منشا حمل میں بخوشی تمام قدم
بہ قدم چل رہی ہے + اگر اس کے ساتھ ایک عورت
نے گزشتہ سالوں میں اپنی ہمّت کو جسمانی قوت اور عصبی
توانائی حاصل کرنے میں صرف کیا ہوگا - اور رہنے سہنے
کے واسطے دانائی کے ساتھ عادتیں مقرر کی ہونگی -
تو بالضرور اس کے ایام حمل صحت اور خوشی میں کٹینگے
اور بچّہ جننے میں اس کو سخت تکلیفات اور خطرے
درپیش نہ ہونگے +

ہاں تمام جاندار چیزیں ضرور تھوڑی بہت تکلیفات
میں تو ضرور مبتلا ہوتی ہیں - پس حمل میں بھی عورت
ان سے چھوٹ نہیں سکتی - لیکن تو بھی بہت سی
نازک مزاج عورتیں اپنے آپ کو ان چھوٹی چھوٹی معمولی
مصیبتوں سے ایام حمل میں آزاد پاتی ہیں - اور اس
حالت میں اپنے آپ کو بہتر صحت میں پاکر خوشی
مناتیں - اور اس کو باعث حیرانی تصور کیا کرتی ہیں +

جنین کا نشو و نما

ہم نے کتاب کے حصہ اول میں معلوم کیا ہے - کہ
عورت کے انڈا دان میں ہر وقت انڈے بنتے رہتے
ہیں - اور کم از کم مہینے میں ایک بار یہ انڈے پختہ

ہوکر رحم میں داخل ہوتے ہیں - جب انڈا اس سفر کو اختیار کرنے کے واسطے انڈا دان کو چھوڑتا ہے تو اس کے اندر مادہ جنین کا اور اول ایام میں اس کی زندگی کو قائم رکھنے کے واسطے خوراک ہوتی ہے - اس لمحے سے جبکہ اس میں جان پڑتی ہے زایسا ہو سکتا ہے - جبکہ عورت کا انڈا ابھی رحم ہی میں ہو) ایک کامل زندگی شروع ہو جاتی ہے - ایک لحظے کے واسطے بھی کہا نہیں جا سکتا کہ انڈا بے جان ہے

اب سے رحم کے اندر جھٹ پٹ ایک لائق اور نرم اور ملائم آرام گاہ تیار ہونی شروع ہو جاتی ہے - جس میں آیندہ تیار ہو کے واسطے ایک ننھی سی جان سکونت پذیر ہونے والی ہے - رحم بڑھنے لگتا ہے - اس کے شریان بڑے ہونے لگتے ہیں - اور اس کی اندرونی سطح موٹی اور ملائم ہو جاتی ہے تاکہ جنین کو چاروں اطراف سے گھیر لے - اور اس کی بخوبی محافظت کرے - جیسی جلدی کہ وہ مادہ جنین کا اپنا دورہ ختم کر کے آرام کے ساتھ ان تہوں کے اندر ساکن ہو جاتا ہے - تو وہ رحم اور ماں کے خون سے نشو و نما پانے لگتا ہے ؂

اول تو براہ راست یہ گرداگرد کی جھلیوں کے ذریعے غذا حاصل کرتا ہے - لیکن بعد میں آنول کے ذریعے سے اپنی خوراک کو پاتا ہے - تین ماہ کے اخیر میں اس خاص عضو کی ساخت مکمل ہو چکی ہوتی ہے - اور

نہ صرف ماں سے بچے کو خوراک پہنچانے کے واسطے درمیانی ہی کا کام کرتا ہے - بلکہ بچے کے واسطے پھیپھڑے کا کام بھی دیتا ہے - جنین ماں کے خون کے ذریعے سانس لیتا ہے - اس سے ہم معلوم کر سکتے ہیں - کہ بہت سی کھلی اور تازہ ہوا کی ورزشیں ماں کے خون کو صاف رکھنے کے لئے کس قدر ضروری ہے - اور اُن ورزشوں کی مشق بھی جن کے باعث سانس خوب گہرا کھینچا جا سکتا ہے ٭

اس عرصے میں جنین کے ساتھ رحم بھی بڑھتا جاتا ہے - رحم بہ ذاتِ خود ہی پھیل نہیں جاتا - بلکہ اس کی حدود کے اندر ایک اور نیا مادہ پیدا ہو جاتا ہے - جو گاڑھا اور طاقت والا ہو جاتا ہے ٭

حمل کے وضع ہو جانے کے بعد یہ نو پید مادہ خارج ہونے لگتا ہے - اور اس کارروائی میں دو ماہ کے قریب لگ جاتے ہیں ٭

ایک ماہ کے اخیر میں جنین ½ انچ لمبا ہوتا ہے - اور ایک پانی کی تھیلی میں بند ہوتا ہے - جو بڑی بہت بڑھ جاتی ہے - اس طرح بچہ رحم میں دوسرے ہر قسم کے دھکوں - یکا یک کی تبدیلیوں اور خطروں سے محفوظ رہتا ہے ٭

تین ماہ پر جنین تین انچ لمبا ہو جاتا ہے - بچے کی تذکیر و تانیث مقرر ہو چکتی ہے - پس اگر پیش قیمت علاج اور نادر حکما سے مشورہ لیا جاوے - تو بھی اس

امر میں کچھ بھی فائدہ حاصل نہ ہوگا؛
پانچ ماہ پر جنین ۸ - ۱۰ انچ لمبا ہوتا ہے - اور ممکن ہے کہ زندہ پیدا ہو - لیکن جیتا نہیں رہ سکتا۔ اس ماہ میں بچے کی جسمانی ساخت مکمل ہو جاتی ہے اور بچے پر کسی قسم کے خیالات مؤثر نہیں ہو سکتے - یعنی اپنا نشان نہیں چھوڑ سکتے - مثلاً یہ وہم کہ خواہشیں جو پوری نہ ہوں - یا دماغی گھبراہٹ وغیرہ کا ماں کے وسیلے بچّے کے جسم کے اوپر ایسا اثر پڑتا ہے - کہ اسی قسم کا کوئی نشان یا نقص بچے کے بدن پر قائم ہو جاتا ہے - تمام عقلمند عورتوں کو ان توہمات سے پرہیز کرنا لازم ہے؛
یہ تمام قصے اور کہانیاں ہیں - ان کا کہیں ثبوت نہیں ملتا - پس یہ باتیں مطلقاً اعتبار کے لائق نہیں برعکس اس کے بچّے کی جسمانی صحت - اور مناسب حال ساخت ماں کی اس موقع کی حالت سے بہت فائدہ حاصل کر سکتی ہے - یا ویسے ہی نقصان اُٹھا سکتی ہے بیان کیا جاتا ہے - کہ خاص ان آخری مہینوں میں جبکہ حواس قائم ہونے لگتے ہیں - بچّے کی اعلےٰ دماغی قوتیں اور قوّت تصوّر اور توجہ اور ساخت کی طاقتیں جسمانی طاقتوں کے ساتھ پیوند ہو جاتی ہیں - مثلاً خوش طبعی خوبصورتی رحم دلی وغیرہ - خیر - یہ خواہ کیسے ہی ہو - ماں کو واجب ہے کہ پیشتر از پیدائش تربیت کے ایام میں اسی امر پر بہت دھیان رکھے - اور اعلےٰ خیالات سوچے

اور اپنی زندگی کو سنوارے اور خود ایک نمونہ ہو ۔

رحم اب اس قدر بڑھ جاتا ہے کہ پیٹ میں سے نکل کر شکم میں چڑھ آتا ہے ۔ اور ممکن ہے ۔ اس کے دباؤ کا رخ اوپر کو ہونے سے ماں بے آرامی محسوس کرے ۔ پس ضروری ہے کہ اب سے حاجت کے مطابق لباس بالکل ڈھیلا پہنا جاوے ۔ کیونکہ ذرا بھی جامہ تنگ ہو تو بچے کے واسطے نہایت مضر ہے ۔ تنگ لباس سے قبض بڑھتی ہے ۔ اور باقی تکالیف ہاضمہ بھی جو اکثر حمل کے ایام میں پائی جاتی ہیں ۔

عموماً ساڑھے چار ماہ تک جنین کی حرکات محسوس ہونے لگتی ہیں ۔ لیکن بعض صورتوں میں عرصے تک محسوس نہیں بھی ہوتیں ۔ مائیں یہ سمجھتی ہیں کہ حرکات کے محسوس ہونے سے پیشتر بچے میں جان نہیں ہوتی ۔ پس جب وہ حمل کو باز رکھنے میں ناکامیاب رہ کر اسقاط حمل کی طرف مائل ہوتی اور قدم اُٹھاتی ہیں ۔ تو وہ یہی عذر اپنے لئے سوچا کرتی ہیں ۔ لیکن ہم نے دیکھ لیا ہے کہ شروع ہی میں جب حمل قرار پایا ۔ ایک زندہ جان ایک زندہ جسم میں داخل ہوئی ۔ اور وہی نیا مادہ ایک جاندار شے ہوئی ۔ پس تمام ایسی کوششیں در اصل "بچہ کشی پیشتر از پیدائش" کے نام سے موسوم ہونی چاہئیں ۔

بعض مرتبہ اس کے ساتھ ہی خودکشی بھی واقع ہوتی ہے ۔ کیونکہ اگر تخم کا صرف ایک حصہ ہی خارج

ہو۔ تو رحم میں سخت سوزش اور نہایت خطرناک امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ قول نہایت درست اور بالکل صحیح ہے۔ کہ "کوئی بھی زندگی کے خزانے میں گھس کر معصوم اور بے سزا ٹھیر نہیں سکتا" تو بھی اصل جرم ہمیشہ اس کی ماں ہی کی طرف سے نہیں ہوتا۔ اور اگر نتیجے ایسے نہ ہوں۔ تو وہ معاف بھی ہو جاتی۔ کیونکہ بہت مرتبہ جب وہ بچے جن جن کر کمزور ہو چکی ہو۔ جبراً اس کی نارضامندی سے ایک اور بچے کا تازہ بوجھ اس پر لاد دیا جاتا ہے۔

جب بچہ پیدا ہونے کا ٹھیک وقت آتا ہے۔ تو گرداگرد کی جھلیاں شق ہو جاتی ہیں۔ اور زہ کے وقت کچھ رقیق مادہ بہ نکلتا ہے۔ پھر اس خول سے بچہ باہر آ جاتا ہے۔ پھر کچھ اور پانی خارج ہوتا ہے۔ اور پھر آنول رحم سے علیحدہ ہو کر تمام جھلیوں وغیرہ کے ساتھ باہر آ جاتی ہے۔ جب آنول رحم سے علیحدہ ہونے لگتی ہے۔ تو تمام خون کی رگیں جو ان کو جوڑتی تھیں۔ پھٹ جاتی ہیں۔ پس اس موقع پر خون ضرور خارج ہوتا ہے۔ لیکن اکثر رحم جھٹ پٹ سکڑ جاتا ہے۔ پس خون کا بہاؤ رک جاتا ہے۔

خیال رکھینگے۔ اور ناراضگی اور بد مزاجی کی چنداں ضرورت
نہ پڑیگی۔ اور دماغ کو جو تکان ہوگا۔ وہ بھی بچ سکیگا۔
اس طرح پر ضروری ہے۔ کہ گھر کی مالک کو نوکر اس
کی مرضی کے موافق کام دیں۔ اور اس کو آرام کا
وقت مل جائے۔ اس طریقہ سے وہ اپنے بچوں کو
خوش مزاجی۔ قوت دماغی وغیرہ وراثت میں دے گی۔
جو سب سے بڑا عطیہ ہے ٭

باب چہارم

لو لگنا۔ سردی۔ موسمی بخار
پچش۔ تپ محرقہ (Malarial)

لو لگنا

یہ شکایت سخت دھوپ یا گرمی میں بغیر کسی حفاظت
کے رہنے سے پیدا ہوتی ہے۔ اس کی ابتدائی علامات
درد سر اور بخار ہیں۔ اس کے بعد تمام اعصاب میں
کرب پیدا ہو جاتا ہے۔ سخت قسم کے عارضہ میں
بیہوشی اور کف جاری ہونا بھی پایا جاتا ہے۔ جیسے ہی

مریض کو ابتدائی علامات معلوم ہوں - اس کو فوراً ٹھنڈے
اندھیرے کمرے میں پنکھے کے نیچے جا کر لیٹ جانا چاہئے
ٹھنڈا پانی زیادہ پینا اور ٹھنڈے پانی سے تمام جسم
پچھوانا چاہئے - سر پر برف لگایا جائے اور سخت مسہل
لے لیا جائے ؛

اگر دھوپ میں زیادہ نکلنے کی ضرورت ہو تو ٹھنڈی
عینک اور بڑی ٹوپی استعمال کرنی چاہئے - اس ٹوپی
میں ہوا کے آنے جانے کا راستہ ضرور ہو - تاکہ سر
میں ہوا لگتی رہے - اگر یہ حفاظت کی جائے تو عورتیں
دس گیارہ بجے تک بلا مضائقہ باہر رہ سکتی ہیں لیکن
بچوں میں حسی مادہ زیادہ ہوتا ہے - اور ان کو سات
آٹھ بجے تک برآمدہ میں رہنا چاہئے ؛

اگر گرمی میں سفر کی ضرورت ہو تو برف کا استعمال
زیادہ رہے - بھیگے ہوئے کپڑے سر پر رکھنے سے درد
سر سے محفوظ رہینگے - لیکن چہرہ پر نقاب نہ ڈالنا چاہئے
جن کمروں میں ہوا کا گزر نہ ہو اس میں رہنا یا الکحل
کا زیادہ استعمال کرنا اکثر عورتوں کو جلد لو لگ جانے
کا باعث ہوتا ہے ؛

(گرمی کا لگ جانا) اس کی علامت قوی بیہوشی ہے -
اور ان کمروں میں ٹھہرنے سے واقع ہوتی ہے - جہاں
خراب ہوا آتی ہو اور نیز زیادہ دیر دھوپ میں پھرنے
سے بھی - مریض کو چاہئے کہ ایسی حالت میں با آرام
چیت لیٹ جائے - بدن کو ملا جائے اور سر پر پنکھا کیا

جائے اور کوئی مقوی دوا پلائی جائے - اگر بیہوشی زیادہ دیر قائم رہے تو دل پر رائی کا پلستر (Plastes) لگایا جائے یا مصنوعی دم کشی کو کام میں لایا جائے ؂

سردی

ہندوستان میں رہنے والوں کو اس عارضہ سے بچنے کا خیال رکھنا چاہئے - جو اکثر تکالیف کا باعث ہوتا ہے جلد بدن چونکہ گرمیوں میں ذرا نازک ہو جاتی ہے - اس لئے حرارت کے تغیر و تبدل کا اس پر بہت جلد اثر پڑتا ہے - جلد کو ذرا سی بھی روک ہوگی - تو اندرونی اعضا میں خون زیادہ جانے لگیگا - اور خون ایسی جگہ جمع ہو جائیگا - جہاں کہ اس کی ضرورت نہ ہوگی - اس کے علاوہ سردی تمام جسم کو ہلکا کر دیگی - اور یہ جراثیم کے ضرر کو روکنے کے بالکل ناقابل ہو جائیگا - اس کے دفعیہ کے لئے زیادہ خیال رکھنے کی ضرورت ہے - لیکن اگر معمولی قواعد حفظ صحت کا خیال رکھا جائیگا - اور گرم کپڑا آفتاب غروب ہونے کے بعد پہنا جائیگا - تو اس سے عورتیں محفوظ رہیں گی ؂

اس کا بھی خیال رکھنا چاہئے - کہ دن اور رات کی حرارتوں میں بڑا فرق ہوتا ہے - خاص کر سردی کے موسم میں کہ غروب آفتاب کے بعد یکایک سردی زیادہ ہو جاتی ہے - ٹھنڈے پانی سے بہت کم نہانا چاہئے اور تکان کے بعد یا جب بدن گرم ہو تب تو ہرگز نہ نہانا

چاہئے - ایسی حالتوں میں گرم پانی میں غسل کرنا مناسب ہے - اگر یہ نہ ہو تو پہلے خشک تولیہ سے خوب بدن ملا جائے اور پھر صاف خشک اونی کپڑے پہن لینے چاہئیں۔ رات کے وقت باریک اونی شال یا چادر اوپر ڈال کر پنکھے کے نیچے لیٹنا چاہئے - یہ بھی اس صورت میں جب کہ کمبل اوڑھنا گوارا نہ ہو - باہر سردی میں عرصہ تک رہنے کے بعد سونے سے پیشتر خوب گرم پانی سے نہا لیا جائے اور گرم دودھ یا قہوہ پی لینا چاہئے - اور دس گرین کونین بھی کھا لی جائے - اگر ضرورت ہو تو دوسری صبح کو تلیین پی لینی چاہئے ۔

موسمی بخار Malarial Fever

یہ بیماری خون میں کیڑے پیدا ہو جانے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے - جو مچھروں کے کاٹنے سے جسم کے اندر پیدا ہو جاتی ہیں - مچھر جب کسی ملیریا کے بخار والے کا خون پیتے ہیں - تو دوسروں پر بھی آٹھ روز کے بعد اس کا اثر ہو جاتا ہے - اس عرصہ میں مچھروں کے جسم میں خود یہ زہر نشو و نما پاتا رہتا ہے - اس کے بعد جب یہ کسی تندرست آدمی کو کاٹتے ہیں - تو وہ اپنا زہر اس شخص کے جسم میں چھوڑ دیتے ہیں - اور پھر بیماری کے آثار شروع ہو جاتے ہیں - اس بیماری کی بلحاظ مدت مختلف صورتیں ہوتی ہیں - کبھی بخار روز آتا ہے - کبھی دوسرے یا تیسرے

یا چوتھے روز معمولی طور پر لرزہ میں کپ کپی اور درد سر شروع میں ہوتا ہے۔ حرارت بڑھ جاتی ہے اور ممکن ہے کہ قے بھی شروع ہو۔ یہ حالت سرد درجہ کہلاتی ہے۔ پھر جسم سُرخ ہو جاتا ہے۔ اور بدن پھُنکتا ہُوا معلوم ہوتا ہے۔ اگر آلہ مقیاس الحرارت لگا کر دیکھا جائے تو اس میں حرارت ۱۰۳ یا اس سے زیادہ معلوم ہوتی ہے۔ جوانوں میں ہذیان اور بچوں میں تشنج ہوتا ہے۔ اس کو گرم درجہ کہتے ہیں۔ آخر میں درجۂ عرق ہوتا ہے۔ جبکہ حرارت معمولی یا اس سے نیچے درجہ پر آ جاتی ہے۔ پسینہ خوب آتا ہے اور بیمار تھک کر سو جاتا ہے ؛

ملیریا بخار میں جس وقت سردی معلوم دینی شروع ہوئی ہو تو ۱۵ گرین کونین یا کوئی مسہل دے کر لرزہ کے حملہ کو روکا جا سکتا ہے۔ لیکن سرد درجہ میں گرم چاء پلانی چاہئے۔ اور گرم پانی کی بوتل بحالت کے اندر مریض کے پاس رکھنی چاہئے۔ اور اس کے ساتھ ہی ۵ گرین انٹی پائیرین Amtipyrin کھلا دینی چاہئے۔ تاکہ درد سر بند ہونے پائے۔ پانی یا چاء حالت بخار میں اچھی طرح پلانی چاہئے۔ اور بخار کے اُترتے ہی جبکہ حرارت کم ہو رہی ہو ۱۵ گرین کونین فوراً دے دینی چاہئے ؛

ملیریا کے حفظ ما تقدم کے لئے اس مرض کے اسباب جاننے کی ضرورت ہے۔ یہ امر اب ثابت ہو چکا ہے۔ کہ مچھر اپنے انڈے بند پانی پر دیتے ہیں۔ اور یہیں وہ نشوونما

پاسکتے ہیں۔ اس واسطے گملے وغیرہ جن میں بدبودار پانی کھڑا ہو حتی الوسع
مکان سے دور گرا دینے چاہئیں۔ اور پانی کے تمام
برتن کم از کم ہفتہ میں ایک مرتبہ خالی کر کے سکھلا
دینے چاہئیں۔ پانی کی حوضیں وغیرہ جن کا پانی پیا جاتا
ہے۔ ایسی جالیوں سے ڈھک دینی چاہئیں کہ ان
میں مچھر جا کر انڈے نہ دے سکیں۔ مادہ مچھر ملیریا کا
زہر ایک آدمی سے دوسرے آدمی تک پہنچاتی ہے۔ ہمیشہ
غروب آفتاب سے طلوع آفتاب تک وہ اپنی غذا کی فکر
کرتی ہے۔ اس لئے ان علاقوں میں جہاں ملیریا پھیلا ہوا
ہو یہ ضروری ہے۔ کہ بارش کے موسم میں مچھر کی جالی
رات کے وقت پلنگوں کے لئے استعمال کرنی چاہئے۔
رات کو آدمی جتنا کم باہر نکلے اتنا ہی بہتر ہے۔ جن
عورتوں پر کہ ملیریا کا اثر جلد ہو جاتا ہے۔ وہ اگر
باہر نکلیں تو نقاب منہ پر ڈال کر اور اونی دستانے
اور جرابیں پہن کر ساتھ ہی یہ احتیاط رکھی جائے۔ کہ
سردی نہ لگے۔ صاف پانی پیا جائے۔ عمدہ کھانا کھایا
جائے۔ تندی اور سخت مزاجی سے اپنے آپ کو بچایا
جائے۔ اور ان سب باتوں کے ساتھ حفظ صحت کا پورا
خیال رکھا جائے۔ جن علاقوں میں ملیریا پھیلا ہوا ہو۔
وہاں دس سے لے کر پندرہ گرین تک ہر دس روز
کے بعد یا ایک روز چھوڑ کر دس گرین۔ یا روز ۵ گرین
کونین کھا لینا کافی حفظ ماتقدم ہے۔

پیچش

پیچش امعاء مستقیم کی سوزش کا نام ہے - بہ نسبت
ملیریا یا ہندوستان کی اور موسمی بیماریوں کے اس سے
بہت زیادہ ڈرنا چاہیئے - اگر ابتدا میں اس کو نہ روکا
جائیگا تو یہ مزمن ہو جائیگا اور مضبوط ترین آدمی کی
صحت کو بھی ہمیشہ کے لئے بگاڑ دیگا - اس سے اکثر
موسمی بخار یا جگر کا کوئی عارضہ بھی شروع ہو جاتا ہے -
یہ بیماری بھی زہریلے کیڑوں سے پیدا ہو جاتی ہے -
جو پانی یا دودھ کے ساتھ پیٹ میں پہنچتے ہیں - اور یوں
بھی ہو سکتا ہے - کہ کسی بیمار کے پاخانہ پر پاخانہ
پھرا جائے یا اور کوئی گندی عادت ہو - جو چیز ہاضمہ
یا امعا میں روک پیدا کرے وہی اکثر اس مرض کا مورث
ہوتا ہے - یہ صورت اکثر موسم بہار یا گرمی میں زیادہ
پیدا ہوتی ہے - کیونکہ اس موسم میں حرارت یکایک بدلتی
رہتی ہے - اس بیماری سے محفوظ رہنے کیلئے ضروری ہے
کہ سردی لگنے سے اپنے آپ کو بچائیں - اور دیر ہضم
چیزوں کا بالکل استعمال نہ کریں - ناصاف محلوں یا
ایسے مکانوں میں رہنے سے جہاں بدررو کا انتظام اچھا
نہ ہو یا جن کی ہوا خراب ہو پیچش پیدا ہو جاتی ہے -
اونی کپڑے پہنے اور پیٹی باندھے رہنا چاہیئے - پانی کو
اچھی طرح ابال کر پینا چاہیئے - تاکہ اس میں سے کثافت
نکل جائے - اور بعض قسم کے نمک اس میں باقی نہ رہیں

جو اس بیماری کے مددگار ہو جاتے ہیں۔ حاملہ عورتوں کو اس کا اکثر خطرہ رہتا ہے اور اگر جلد خبر نہ لی جائے تو ان کو اسقاط ہو جاتا ہے۔ بدہضمی یا شراب زیادہ پینے یا ترکاری یا میوؤں کے کم کھانے سے یہ بیماری پیدا ہو سکتی ہے۔ اِن بچوّں میں جن کو صرف پکا ہوُا دودھ دیا جاتا ہو۔ ایک خون خشک کرنے والی بیماری پیدا ہو سکتی ہے۔ جس کا انجام پیچش اور سخت خطرناک پیچش ہوتا ہے۔ جو بچے کہ اوپر کا دودھ یا کوئی انگریزی دوا کھاتے ہیں۔ ان کو پیچش سے محفوظ رکھنے کے لئے رنگترے یا انگور کا رس پلانا چاہیئے پیچش کا اصل حملہ متعدی قسم کا کھانا یا پانی پینے سے ہوتا ہے مگر اکثر سردی یا سخت قسم کی بدہضمی کا نتیجہ بھی پیچش ہوتا ہے۔ اس مرض کے شروع میں دست آتے ہیں۔ اور سخت درد ہوتا ہے۔ آؤں آتی ہے۔ اور اکثر کم یا زیادہ بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اور اگر فوراً ہی علاج نہ کیا جائے تو کچھ لہو بھی آنے لگتا ہے۔ آؤں بڑھ جاتی ہے۔ ورنہ زیادہ ہو جاتا ہے۔ اور پاخانہ کے مقام میں بہت سوزش معلوم ہوتی ہے۔ پیچش کی علامت شروع ہوتے ہی ڈاکٹر کو بلا لینا چاہیئے۔ لیکن ڈاکٹر کے آنے سے پہلے اس مرض کے حملہ کو کم و بیش روکا جا سکتا ہے۔

علاج ۔ خفیف قسم کی پیچش میں مریض کو چاہیئے کہ فوراً بستر پہ لیٹ جائے اور اس کے رفع ہونے کے

۲۴ گھنٹہ بعد تک آرام لیٹا رہنا چاہئے - دو چاء کے
چمچہ کسٹریل Castor Oil میں ۳۰ قطرے کلوروڈین Chlorodyne
کے ملا کر فوراً پی لینے چاہئیں - گرم پانی میں تھوڑا سا
تارپین کا تیل ڈال کر اگر پیٹ پر ٹکور کی جائے - تو
درد اور دستوں میں بہت تسکین ہوگی - غذا بہت سیال
چیزوں کی ہونی چاہئے - دودھ - آش جو - چاولوں کی پیچ
یا نیم پخت یخنی پینی چاہئے - علامات پیچش رفع ہونے
کے دوسرے دن سے چند روز تک متواتر صبح و شام
تھوڑا سا کسٹریل Castor Oil پیتے رہنا چاہئے - اگر یہ
نہ ہو سکے تو ۵ گرین ڈووس پوڈر Dover's Powder دن
بھر میں تین مرتبہ تھوڑے سے پانی میں ملا کر پی لینا
چاہئے ✦

سخت قسم کی پیچش میں قے ہوتی ہے - پیٹ میں پیچ
پڑتا ہے - آنؤں اور کچھ لہو آتا ہے - اس صورت میں نہایت
تن دہی کے ساتھ علاج کرنا چاہئے - خصوصاً ایسی صورت
میں کہ ڈاکٹر پہنچ نہ سکے - سب سے پہلے ۴۰ قطرے کلوروڈین
Chlorodyne کے پانی میں ملا کر پی لینے چاہئیں - لیٹ
جانے کے بعد پانی میں بوریسک ایسڈ ملا کر عمل لے لیا
جائے یا اسٹارچ کی پچکاری جس کا ذکر اس کتاب
کے باب ششم میں کیا گیا ہے - اس کے بعد
میگنشیا Maguesia بقدر ایک چاء کے چمچے کے پانی
میں ملا کر ہر گھنٹہ کے بعد پینا چاہیئے - اور اگر زیادہ
تکلیف ہو تو کلوروڈین کے ۵ قطرے ہر خوراک کے

ساتھ ملا لینے چاہئیں۔ چھ یا آٹھ معتاد اس کے پینی لینے کافی ہیں۔ رائی کا بڑا سا پلسٹر یا گرم ٹکور بھی درد کو خفیف کر دیگا اور صبح و شام حسب ترکیب بالا عمل لینا چاہئے۔ ہر دو گھنٹوں کے بعد کوئی سیال گرم غذا فیڈنگ کپ Feeding Cup کے ساتھ پلانی چاہئے۔ لیکن مقدار غذا بہت کم ہونی چاہئے۔ اگر اسہال اور قے زیادہ ہوتے ہوں تو گرم پانی کی بوتلیں بستر میں رکھی جائیں۔ اس سے بھی کمی آئیگی میگنیشیم سلفیٹ Maguesium Sulphate مکسچر Mixture ہر روز تین مرتبہ اس وقت تک دیتے رہنا چاہئے۔ کہ جب تک دست کم نہ ہو جائیں اور آؤں آنی موقوف نہ ہو جائے۔ لیکن بہر حال جہانتک جلد ممکن ہو کسی ڈاکٹر کی امداد حاصل کرنی چاہئے تا کہ مزمن پیچش تک نوبت نہ پہنچ سکے

پیچش کے بعد اکثر ہاضمہ میں فتور آ جاتا ہے۔ اور اکثر بے قاعدہ اور بار بار اجابت ہونے سے بھی تکلیف ہوتی ہے۔ پیچش رفع ہونے کے چند روز بعد تک ۵ گرین ڈوورس پوڈر Dover's Powder اور ۳ گرین کونین تھوڑے سے پانی میں ملا کر ہر روز تین مرتبہ پیتے رہنا چاہئے۔ اگر اس مکسچر میں ایک چاء کا چمچہ برانڈی ملا لیں تو یہ کونین کو حل کر دے گا۔ پیچش کے بعد کی بدہضمی کے لئے پھلوں کا رس یا بیل کا شربت پینا بہت مفید ہوتا ہے۔ بہت تھوڑا سا کسٹریل ہفتہ میں دو مرتبہ ضرور پیتے رہنا چاہئے۔ اگر زیادہ

ضرورت ہو تو گرم پانی کا عمل ہر روز ضرور لیا جائے۔ لیکن سخت مسہل دوا پیچش کے بعد ہرگز استعمال نہ کرنی چاہئے۔ اگر اس کا حملہ بار بار ہو یا علامت سے یہ معلوم ہوتا ہو کہ پیچش مزمن ہو گئی ہے۔ تو سب سے عمدہ علاج یہ ہے۔ کہ ہندوستان کے ملک کو چھوڑ کر تبدیل آب و ہوا کر لی جائے۔ پیچش رفع ہونے کے چھ ہفتہ بعد تک غذا میں نہایت احتیاط رکھنی چاہیئے۔ اور سخت قسم کی ورزش ہرگز نہ کی جائے *

چونکہ پیچش کے دست ہمیشہ سخت متعدی ہوتے ہیں اس لئے جہانتک ہو سکے پاخانہ کسی ایسے برتن میں پھرا جائے جس میں فینائل وغیرہ پڑا ہو۔ اور پھر فوراً پاخانہ اس برتن سے نکلوا کر جلا دینا چاہیئے۔ اگر کسی کپڑے پر غلاظت لگ جائے۔ تو اس کو چند گھنٹہ کار بالک لوشن میں بھگو رکھنا اور اس کے بعد آدھ گھنٹہ تک ابال لینا چاہئے۔ چھوٹے بچوں میں پیچش کی علامات وہی ہیں جو جوانوں میں ہوتی ہیں۔ مگر اکثر ان کو سخت بخار بھی ہوتا ہے بچہ نہایت مضمحل اور سست ہو جاتا ہے اور سبز دست آنے لگتے ہیں اور دیر تک بیٹھے رہنے کے بعد آنوں اور کچھ لہو خارج ہوتا ہے۔ اگر پہلے سے کچھ بدہضمی ہو تو ایک چار کا چمچہ کسٹرئیل کا دے کر سلا دینا چاہئے۔ اس کے دو گھنٹہ بعد پھر کسٹرئیل کا ایملشن Emulsion دینا چاہئے۔ اور ہر دو گھنٹے کے بعد دیا جائے اور جیسے جیسے دستوں

میں کمی آئے چار چار گھنٹہ کے بعد دینا چاہیئے - دو برس کی عمر تک کے بچوں کو آدھا چار کا چمچہ اور دو برس سے چار برس عمر تک ایک چاء کا چمچہ دینا کافی ہوگا - بورییک ایسڈ ڈال کر ہلکا سا عمل دینا بھی مفید ہے - اگر بچہ کمزور ہو جائے تو گرم پانی میں تھوڑی سی برانڈی ڈال کر غسل دے دینا چاہیئے جس سے کمزوری میں کمی آ جائے گی - بچہ کو دودھ نہ دیا جائے - بلکہ چاول کی پیچ اور آش جو دیا جائے - بڑے بچوں کو نیم پخت یخنی - برانڈی اور انڈوں کا مکسچر اور دودھ دیا جائے - بچوں کا ہاضمہ بہت دنوں تک خراب رہتا ہے - اس لئے غذا کی بہت احتیاط رکھنی چاہیئے۔ نیا علاج جو سیرم کے ذریعہ سے کیا جاتا ہے - اِس مرض کی تکلیف کو بہت کچھ روک دیگا - اگر ابتدا ہی میں یہ علاج کیا جائے - تو اُمید ہے کہ یہ مرض مزمن نہ ہوگا۔

تپ محرقہ

ہندوستان میں جو لوگ نئے آتے ہیں - یا جوان آدمی اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں - لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ موذی مرض بوڑھے یا جوان کسی کو نہیں چھوڑتا - اس مرض کے موجد وہ کیڑے ہیں - جو کھانے یا پانی کے ساتھ جسم میں داخل ہو جاتے ہیں - بعض وقت یہ کیڑے شش میں بھی پہنچ جاتے ہیں - ایک مرتبہ یہ کیڑے داخل ہو جاتے ہیں پھر خود بخود امعا میں بڑھتے رہتے ہیں

ہیں اور چند ہی روز میں امعا کی اندرونی سطح میں زخم پیدا کر کے تمام خون زہرناک کر دیتے ہیں۔ پاخانہ یا پیشاب کے ساتھ یہ کیڑے مریض کے جسم سے نکلتے رہتے ہیں۔ اگر یہ غلاظت فوراً نہ جلا دی جائے یا کسی اور طرح باحتیاط نہ علیحدہ کی جائے تو زمین پانی یا غذا کے ذریعہ سے یہ مرض پھیل جاتا ہے ۔

علامات

اگر باوجود آرام۔ احتیاط غذا اور کونین کھانے کے بخار کسی وقت چند روز تک مفارقت نہ کرے تو سمجھنا چاہیئے کہ یہ تپ محرقہ ہے۔ یہ بخار تین ہفتہ متواتر رہتا ہے۔ سخت درد سر۔ کرب۔ دست اور ہذیان اس کی خاص علامات ہیں۔ زبان کھردری اور خشک ہوتی ہے۔ ہونٹوں پر خشکی رہتی ہے۔ دوسرے یا تیسرے ہفتہ میں معدہ اور زیادہ خراب رہتا ہے۔ اور درد بھی ہوتا ہے۔ ہاتھوں کا رعشہ اور چارپائی پر سے اُٹھ اُٹھ کر بھاگنا خراب علامات میں سے ہیں۔ آخر میں مریض بیہوش ہو کر لیٹ جاتا ہے۔ جس کا انجام موت ہوتا ہے۔ جھاگ دار دست یا خون کا آنا خطرناک ہیں اس مرض میں ہمیشہ دل کی حرکت بند ہونے سے موت کا اندیشہ رہتا ہے۔ اس لئے تپ محرقہ کے شبہ ہوتے ہی مریض کو بیٹھنے کی ہرگز اجازت نہ دی جائے۔ بلکہ ہر وقت لٹائے رکھنا چاہیئے۔ جس کمرہ میں یہ مریض ہو

وہ روشن اور ہوادار ہونا چاہئے - اس میں فرش اور کسی قسم کی آرائشی لٹکانے والی چیزیں نہ ہوں - صرف وہ ہی لوگ جو بیماردار ہوں - اس کمرے میں جائیں کسی اور کو اجازت نہ دی جائے - سخت بخار یا موسم گرما میں مریض کو ایک کمبل پر لٹا دیا جائے - اور بڑے بڑے تولئے ٹھنڈے پانی میں بھگو کر مریض کی گردن سے لے کر پیروں تک ڈال دینے چاہئیں - اور جب گرم ہو جائیں تو ان کا رُخ یا تازہ بھیگے ہوئے تولیوں سے بدلتے رہنا چاہئے - آدھ گھنٹہ یا کم و زیادہ یہ عمل جاری رکھنا چاہئے - تا کہ حرارت کم ہو جائے اکثر ایسا ہوتا ہے کہ اس عمل کے بعد مریض کو آرام کی نیند آ جاتی ہے - بچوں کے کرب میں یہ بہت مفید پڑتا ہے - غذا اس مرض میں سیال ہونی چاہئے آش جو میں تھوڑی بالائی ملا کر یا پیچ یا دودھ میں چونے کا یا سادہ گرم پانی ملا کر دینا چاہیئے - کسی پھل کا عرق یا انڈے کی زردی ڈاکٹر کے ایما کے موافق دینی چاہئے ؛

غذا ایک وقت میں چھٹانک یا آدھی چھٹانک سے زیادہ نہ دی جائے اور وہ بھی ہر دو گھنٹے کے بعد اگر دست زیادہ آتے ہوں تو ایلم وے Alum whey زیادہ مفید پڑے گا - یہ اس طرح بنیگا کہ ایک چاء کا چمچہ پھٹکری کا لیکر ایک گلاس ابلتے دودھ میں ملا دیا جائے اور اچھی طرح ملا کر بطور غذا کے استعمال کیا جائے - اس

میں چاول کی پیچ یا کوئی اور سیال غذا ملا لی جائے۔
جب حرارت جسمی ایک ماہ کامل تک معمولی حالت میں رہے۔تب غذا معمولی دی جائے۔لیکن اگر ڈاکٹر اجازت دیدے تو مضائقہ نہیں ❖

تپ محرقہ کے نہ پھیلنے دینے کے لئے عام غلاظت ایسے برتن میں رکھنی چاہئے۔جس میں پہلے فینائل وغیرہ ڈالا جا چکا ہو۔اس کے بعد اس میں چونا ڈال کر مکان سے دور گہرا گڑھا کھود کر گاڑھ یا جلا دیا جائے جب یہ بخار بطور وبا کے پھیلا ہوا ہو تو پاخانہ وغیرہ کی بہت احتیاط رکھنی چاہئے۔ اور وہاں فینائل وغیرہ بہت چھڑکنا چاہئے۔کپڑوں کو کاربالک لوشن میں بھگو کر ضرور ابال لینا چاہئے۔بیمار دار کو چاہئے کہ مریض کو چھونے کے بعد ہاتھ ضرور دھو لے۔ کمروں میں بھی فینائل کا بہت استعمال رکھنا ضروری ہے۔یہاں تک کہ دیواروں کو بھی پر کلورائیڈ آف مرکری لوشن سے دھو دینا اور از سر نو سفیدی کرا دینی چاہئے ❖

باب پنجم

قبض ۔ سوزشِ جگر ۔ اسہال ۔ بواسیر ۔ بدہضمی

قبض

بوجوہ چند در چند قبض ہندوستان میں ایک عام شکایت ہو گئی ہے ۔ اگر ابتدا ہی میں اس کے رفع کرنے کی کوشش نہ کی جائے تو امعا کی گرمی میں کمی آجاتی ہے ۔ اور وہ رفتہ رفتہ فضلات کے خارج کرنے پر قادر نہیں رہتیں ۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے ۔ کہ جگر اور دیگر اعضاء اندرونی ماؤف ہو جاتے ہیں ۔ اور آخرالذکر میں جراثیم کے ہلاک کرنے کی طاقت میں کمی آجائے گی ؎

ہندوستان کے لوگوں میں مختلف سیال چیزوں کا روزانہ غذا میں نہ ہونا اس شکایت کی خاص وجہ ہے ۔ اور اسی کے سبب سے وہ اکثر امراض میں مبتلا رہتے ہیں ۔ اگر کھانے کی ابتدا کسی ترکاری کے شوربے سے کی جائے ۔ اور آہستہ لقمہ چبایا جائے ۔ تاکہ تھوک اچھی طرح ہر لقمہ کے ساتھ مل جائے تو یہ شکایت خود بخود کم ہوتی جائیگی ۔ اس کے علاوہ بہ نسبت اسکے

کہ دن بھر میں صرف دو مرتبہ خوب پیٹ بھر کر کھایا جائے۔ اگر تھوڑی تھوڑی غذا چار مرتبہ کھائی جائے تو وہ زیادہ مناسب ہوگا۔ دو مرتبہ پیٹ بھر کر کھانا کھانے کے بعد "ناشتہ" کرنا قبض اور بدہضمی کا مددگار ہوتا ہے۔ کھانے کے درمیان میں بہت زیادہ ٹھنڈا پانی بار بار پینا ہضم کو خراب کرتا ہے ؎

ماند و بود میں بُری عادات۔ کمی ورزش۔ بے قاعدگی غذا۔ کھانے میں سیال چیزوں کا نہ ہونا تاکہ امعا کے چلنے میں کافی مدد مل سکے۔ شکایت قبض کے معمولی اسباب ہیں۔ اگر طبیعت کا میلان قبض کی طرف پایا جائے تو کھانے کے درمیان پانی زیادہ مقدار میں پیا جائے۔ گرم یا ٹھنڈا پانی (جیسا گوارا ہو) علے الصباح نہار مُنہ اور رات کو سوتے وقت پی لینا چاہئے۔ مختلف کھانوں کا ہونا نہایت ضروری ہے۔ پکے ہوئے پھل۔ سوجی کا حلوا۔ آش جو عمدہ قسم کی غذائیں ہیں۔ لیکن اگر روز استعمال کی جائیں تو یہ چیزیں امعا میں تحریک پیدا کرنے کا اثر زائل کر دینگی۔ زیادہ سی چربی بالائی۔ مکھن اور گھی نہایت عمدہ غذائیں ہیں۔ خصوصاً ہندوستان میں جہاں عمدہ گوشت بہم نہیں پہنچتا۔ نہ عمدہ اور خالص دودھ اسی لئے کھانے میں زیادہ چربی کا ہونا ضروری ہے ؎

روغن زیتون نہایت مفید چیز ہے۔ یہ نہایت آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ اور جگر کو بھی خراب نہیں کرتا

اگر اس کا ایک بڑا چمچہ تھوڑے سے عرق لیموں یا کسی اور پھل کے عرق کے ساتھ صبح کو پی لیا جائے تو یہ ازلاق کا بہت اچھا کام دیگا - ایام حمل کے قبض میں یہ بالخصوص مفید ہے - اسی طرح پیچش اور تپ محرقہ میں ؛

بچوں کے لئے بہتر ہوگا کہ ایک برتن میں انجیر خواہ خشک یا تر ڈال کر اور شکر اور روغن زیتون ملا کر دیا جائے - اور اگر اس کو گرم بھی کر لیا جائے تو بچے اور بھی خوشی سے کھائینگے - ایک یا دو انجیر کھلا دینے کافی ہونگے ؛

ایک اور مفید تدبیر یہ ہے - کہ امعا کی اس طرح پر مالش کی جائے کہ داہنی طرف سے شروع کر کے بائیں طرف ختم کیا جائے - یا بذریعہ حقنہ یا پچکاری کے گرم پانی امعا کے اندر پہنچایا جائے ؛

اگر فاؤنٹین پچکاری استعمال کی جائے تو عمل (حقنہ) اچھی طرح لیا جا سکتا ہے - ایک گلاس سادہ گرم پانی یا اوس میں صابن کی جھاگ اور دو چمچے روغن زیتون کے ملا کر عمل کے لئے ایک عمدہ چیز ہے - عمل لینے کے دس منٹ بعد تک آرام لیٹا رہنا چاہئے ؛

حقنہ کی ربڑ کی نالی ہاتھ میں رکھنی اور آہستہ سے پچکاری کرنی چاہئے - اور درمیان میں ذرا ذرا سی دیر ٹھہر جانا چاہئے تا کہ پانی اچھی طرح امعا میں پہنچ جائے ؛

سخت مسہل دوائیں یا مرکب نسخے قبض کے دفعیہ کے لئے استعمال نہ کرنے چاہئیں۔ کیونکہ اِس سے انجام کار تکلیف اور بھی بڑھ جاتی ہے۔

اگر ضرورت دیکھی جائے تو ایک شراب کا گلاس مسہل چشمے کا پانی ایک گلاس پانی میں ملا کر علی الصباح پی لیا جائے۔ اگر بواسیر کی وجہ سے قبض ہو تو ٹھنڈے پانی سے عمل لینا چاہئے۔ اگر اس حالت میں کا سکرا سگریڈا کی ایک معتاد کھا لی جایا کرے تو اور بھی مفید ہے۔

اگر عمل کے لئے گرم پانی بہم نہ پہنچ سکے۔ تو گلیسرین کا استعمال کیا جائے۔ اس کے لئے چھوٹی سی شیشی کی پچکاری اور تین یا چار انچ لمبی ربڑ کی نالی کافی ہو گی۔

سوزش جگر

مزمن قبض۔ عمدہ غذائیں کھانا۔ کاہل پڑے رہنے۔ زیادہ شراب پینے سے سوزش جگر پیدا ہو جاتی ہے۔ ہندوستان میں اس مرض کی طرف طبیعت کا میلان محض گرمی کی وجہ سے ہے۔ اس سے جگر پر کام کا زیادہ بوجھ پڑ جاتا ہے۔ کیونکہ خون کا بہت سا حصہ جس کو شش میں سے گزرنا چاہئے۔ گرمی کی وجہ سے بغیر صفرا کی مدد کے نہیں نکل سکتا۔ اب اگر مندرجہ بالا چیزوں کی زیادتی سے صفرا کے سیلان کو مدد کی جائے

تو لازمی نتیجہ سوزش جگر ہوتا ہے ۔

شانوں اور داہنے پہلو میں درد۔ متلی ۔ خفیف بخار۔ یا خفیف یرقان اس مرض کے علامات ہیں۔ ان علامات کے شروع ہوتے ہی گرم حمام کر لینا چاہئے۔ داہنے پہلو پر پسلی کے اُوپر السی کی پلٹس باندھ کر سو جانا چاہئے۔ دو یا تین گولیاں مرکب چوب چینی کی اور ملین دوائی لینی چاہئے۔ چوبیس گھنٹے تک صرف سیّال غذا کھائی جائے ۔ اور اس میں بھی جتنی کمی کی جائے۔ اُتنی ہی بہتر ہے ۔

اس مرض کے حملہ ہونے کے چند روز بعد تک گرمی اور دوپہر کو باہر نکلنے سے پرہیز کیا جائے ۔ چند ہفتے گوشت بھی نہ کھایا جائے۔ صبح اور رات کو بہت سا گرم پانی۔ آب آش جَو اور سوڈا واٹر پیا جائے ۔ اونی کپڑا اندر پہنا جائے ۔ اور پیٹ پر پیٹی باندھے رہنا چاہئے۔ اگر ان تدابیر سے فائدہ نہ ہو تو فوراً ڈاکٹر کو بلا لیا جائے ۔

اگر سوزش جگر کے ساتھ دست بھی آنے لگیں تو ذرا اندیشہ ناک ہے ۔ ایسی حالت میں فی الفور امداد طبّی حاصل کرنی چاہئے ۔ کیونکہ اس سے جگر کی خرابی کے ساتھ ہی پیچش کا سخت خطرہ ہو جاتا ہے ۔ جن لوگوں کا جگر ضعیف ہو اُن کو ورزش زیادہ کرنی چاہئے ۔ غذاؤں کے درمیان میں (نہ کہ غذا کی حالت میں)، کئی گلاس پانی کے ضرور پینے چاہئیں ۔

اسہال

یہ شکایت اکثر جگر کی خرابی - یا سردی لگنے سے اور اکثر یوں ہی بیٹھے بٹھائے پیدا ہو جاتی ہے - ممکن ہے کہ غذا کے متعدی ہونے کی وجہ سے بھی ہو جائے۔ جہاں تک جلد ممکن ہو سکے آدمی کو چاہیئے - کہ لیٹ جائے - کیونکہ ہندوستان میں خفیف قسم کے اسہال کو بھی خفیف نہ سمجھنا چاہیئے - غذا صرف سیال ہی ہو - وہ بھی ہر دو گھنٹے کے بعد ٹھنڈی کر کے استعمال کی جائے - اگر متحرک غذا سے اسہال ہوتے ہوں تو تھوڑا سا کسٹریل (بقدر دو چمچوں کے) اور ۲۰ قطرے کلوروڈین کے ملا کر پی لینے چاہئیں ۔

رائی کا معدہ پر پلستر لگانا - یا ٹکور کرنی درد کو فوراً رفع کر دیگی - اگر سردی سے اسہال ہوں تو آرام گرمی - اور ۴۰ قطرے کلوروڈین کے اس شکایت کو رفع کرنے کے لئے کافی ہیں - اگر سخت حملے کے بعد بھی اسہال جاری رہیں تو ۵ گرین ڈاورس پاؤڈر دن میں تین مرتبہ کھا لینی چاہیئے ۔

بواسیر

بواسیر نام ہے اُس آماس کا جو پاخانہ کی جگہ کے گرد ہو جاتا ہے - یہ اکثر نتیجہ ہوتا ہے خرابی جگر قبض - زیادتی استعمال دواءِ مسہل اور مقوی کا - ایام

حمل میں یہ بہت تکلیف دہ ہوتی ہے۔ اور چونکہ وہ دباؤ جو اس عضو خاص پر پڑتا ہے۔ رفع نہیں کیا جا سکتا۔ اس لئے اس مرض کو اُس حالت میں آرام بھی نہیں آتا۔ بعض وقت یہ آماس فضلہ کے راہ میں ہوتا ہے۔ بہر حال عام طور پر یہ سخت تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اور خون آنے لگتا ہے۔ طاقتور آدمیوں کو عموماً خونی بواسیر ہی ہوتی ہے۔ اگر اس سے ذرا بھی پہلو تہی کی جائے۔ تو سخت تکلیف کے علاوہ ضعف بڑھ جاتا ہے۔

(۱) اگر سخت درد اور آماس ہو تو بہتر ہوگا کہ ایک یا دو روز لیٹا رہے۔ اور السی کی پلٹس اُس مقام پر باندھ لے۔ جو دن میں ہر دو گھنٹے کے بعد بدل لی جائے۔

(۲) اگر شکایت خفیف ہو۔ کھجلی ہوتی ہو تو اس ترکیب سے بہت جلد آرام ہوگا کہ مریض ایک گھنٹے تک سخت گرم پانی میں آدھا اونس (فی گلاس پانی) سبیسے سبٹیٹ آف لیڈ ملا کر بیٹھا رہے۔ یہ ترکیب ہر دو گھنٹے یا اس سے بھی جلد جلد کرتا رہے۔

(۳) اگر خون آتا ہو تو ایک گلاس ٹھنڈے پانی میں ایک چاء کا چمچہ ہیزلین کا ملا کر آبزن کرے۔

(۴) بہر حال ہر روز نیم گرم پانی کا عمل لے لینا بہت مفید ہوگا۔ اس سے وہ دباؤ رفع ہو جائیگا۔ جو مقعد پر پڑتا ہے۔

(۵) اُبلی ہوئی چاء کے پتّے گھنٹہ بھر تک اتنے اوبالے

جائیں کہ اُن کا عرق نکل آئے ۔ اور اُس پانی سے اگر آبزن کیا جائے تو کھجلی اور درد کو آرام ہو جائے گا۔ آماس کو گھنٹے گھنٹے بھر کے بعد دھویا جائے اور پانی کو وہیں خشک ہونے دیا جائے تو بہت ہی بہتر ہوگا۔ کھانے کی حالت میں نہیں ۔ بلکہ بعد میں بہت ہی پانی پینا چاہیئے ۔ اگر مرض کا حملہ سخت ہو تو گرم مصالحہ والی غذا ۔ گوشت اور شراب سے پرہیز کیا جائے ۔ خالص دودھ ۔ بیضۂ مرغ اور مچھلی کھانی چاہیئے ۔ پکے پھل اور ترکاری کا زیادہ استعمال رکھنا چاہیئے ٭

ایک بڑا چمچہ روغن زیتون کا نہار منہ کھا لینا نہایت مفید ہے ۔ اگر قبض تکلیف دے تو چوب چینی کی گولیاں یا ایک چاء کا چمچہ رلکورس پاوڈر کا بہت فائدہ دیگا ۔ کسٹرائل اور دیگر مسہل دوائیں مضر ہیں ۔ اور ہندوستان میں ہرگز استعمال نہ ہونی چاہیئیں ٭

اگر بواسیر کی تکلیف کسی طرح نہ زائل نہ ہو تو عمدہ ترکیب یہ ہے کہ عمل جراحی کرا لیا جائے ۔ اس سے اکثر آرام ہو جاتا ہے ٭

بدہضمی

بدہضمی ۔ جس کے ساتھ درد اور ہندوستان کے موسموں کی خرابیاں مل ہوں سخت تکلیف دہ اور بیماری کا پیش خیمہ ہوتی ہے ٭

اس کی علامات یہ ہوتی ہیں کہ سینہ بھرا بھرا معلوم

ہوتا ہے۔ درد رہتا ہے۔ اس کے ساتھ بھی قولنج کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ خاص کر پاخانہ آنے کے بعد نفخ ہو جاتا ہے۔ اور پیٹ میں ہوا بھری معلوم ہوتی ہے۔ جو تکلیف دیتی ہے۔ کھٹی ڈکاریں آتی ہیں۔ بعض وقت اتنا اختلاج ہوتا ہے۔ کہ یہ معلوم ہوتا ہے۔ کہ اختلاج قلب کا عارضہ ہو گیا ہے ٭

اس مرض کا رفع ہونا سخت مشکل ہوتا ہے۔ کیونکہ اس میں بہت سے عوارض ملے ہوتے ہیں۔ جن میں کہ معدہ۔ جگر اور قریب ۲۴ فٹ کی آنتیں ماؤف ہوتی ہیں۔ ان میں سے کسی ایک عضو کی خرابی سے انسان کے تمام کل پُرزے خراب ہو جاتے ہیں ٭

ایسی صورت میں ابتدائی علاج تو یہ ہے کہ کھانا کھاتے ہوئے لقمہ بہت دیر تک اچھی طرح چبایا جائے۔ تاکہ تھوک اچھی طرح غذا کے ساتھ مل کر ہضم میں مدد دے۔ بچوّں کے کھانے میں لیس دار مادہ زیادہ ہوتا ہے اس لئے اُن کو سکھلانا چاہیئے کہ اچھی طرح کھانا چبائیں تاکہ تھوک اُس لیس کو اچھی طرح ہضم کر دے۔ منہ سے علیحدہ ہو کر کھانا معدے میں پہنچتا ہے اور یہاں معدہ کی حرکت اور اُس کے لیس سے کھانا ہضم ہونا شروع ہوتا ہے ٭

صفائی کے ساتھ نہ رہنا۔ ورزش کا نہ ہونا۔ اور خراب ہوا میں سانس لینا موجبِ کمزوری ہوتا ہے۔ جو معدہ کی حرکت میں کمی پیدا کر دیتا ہے ٭

سردی - بُرا کھانا - اعصابی اور دیگر امراض معدہ کے
لیس کو جو ممد ہضم ہوتا ہے بدل دیتے ہیں - یہ لیس
کھٹا ہوتا ہے - جب یہ کم ہو جاتا ہے تو ہضم میں
دیر لگتی ہے - اور بدہضمی ہو جاتی ہے اور جب زیادہ
ہو جاتا ہے تو کھٹی ڈکاریں آنے لگتی ہیں - یا سینہ
جلنے لگتا ہے - یا اختلاج قلب ہونے لگتا ہے ؛

اگر کھانے کے بعد بہت سا پانی پی لیا جائے تو
معدہ کا کھٹّا مادہ بہت رقیق ہو جاتا ہے - اور ہاضمہ میں
دیر لگاتا ہے - اس لئے کھانے کے آدھ گھنٹہ کے اندر
اندر پانی ہرگز نہ پینا چاہئے - شراب اور سردی سے معدے
کی غدود میں سے ایک اور مادّہ نکل کر اُس کھٹے مادّہ
میں مخل ہوتا ہے اور اُس کو پورے طور پر عمل نہیں
کرنے دیتا - ان سب باتوں کا اثر یہ ہوتا ہے کہ کھانا
معدے میں زیادہ رہتا ہے - وہاں سڑ جاتا ہے - اور
امعا میں پہنچنے سے پہلے وہیں سوزش اور جلن پیدا کر
دیتا ہے ؛

جیسے ہی کھانا معدے سے نکلتا ہے سب سے پہلے
اُسے صفرا سے سابقہ پڑتا ہے - جو جگر میں سے نکلتا
ہے - یہ ہضم میں اور زیادہ مددگار ہوتا ہے - اس کو
سڑنے نہیں دیتا اور ملین کر دیتا ہے ؛

سوزش جگر جو ورزش نہ ہونے سے ہو اس صفرا کو
اچھی طرح نہیں بناتا - جس کا نتیجہ قبض ہوتا ہے - اور
اگر کسی وجہ سے صفرا زیادہ بننے لگتا ہے تو اسہال اور

یرقان پیدا کر دیتا ہے۔ بعض آدمیوں کا جگر قدرتی طور پر ضعیف ہوتا ہے۔ اس کو زیادہ ورزش اور گرم غسل سے قوت اور زود ہضم کھانوں سے مدد پہنچانی چاہئے +

آخری ہضم امعا میں ہوتا ہے۔ یہاں بھی وہی معدہ کی سی حرکت ہوتی ہے۔ اِن میں سے بھی ایک ہاضم مادہ نکلتا ہے۔ اور یہ مکمل ہضم شدہ کھانے کو جذب کر کے خون کی عروق کو دے دیتی ہے۔ اور وہاں سے وہ تمام جسم میں تقسیم ہو جاتا ہے۔ تمام فضلات اور ناقابل ہضم چیزیں امعاء زیریں میں آ جاتی ہیں اور یہاں جمع ہو کر کم از کم دن بھر میں ایک مرتبہ خارج ہو جاتی ہیں +

مندرجہ بیان سے معلوم ہو جائیگا کہ ہاضمہ درست رکھنے اور بدہضمی کو روکنے کے لئے کیا کچھ کرنا چاہیئے +

(۱) کھانا آہستہ کھانا اور بہت چبانا چاہئے۔ ہر کھانے میں کم از کم آدھا یا پونا گھنٹا لگنا چاہئے +

(۲) اگر معدہ ضعیف ہے تو ہر ایک کھانے کے درمیان میں پانچ یا چھ گھنٹہ کا فصل ہونا چاہیئے۔ تاکہ معدہ کھانے سے بالکل صاف ہو کر کچھ آرام لے لے۔ زیادہ کھانا کبھی نہ کھانا چاہئے +

(۳) تکان کی حالت میں کبھی کھانا نہ کھاؤ۔ کھانے کے پہلے اور پیچھے اگر کچھ آرام کیا جائے تو ہاضمہ کے لئے قدرتی قوت حاصل ہو جائے گی +

(۴) ورزش سے معدہ کی قوت بڑھتی ہے - اور ہاضم مادہ اُس میں زیادہ پیدا ہوتا ہے +

(۵) سردی سے بچتے رہنا چاہیئے - پیٹی باندھنا - اونی گرم کپڑے نیچے پہننے - جرابیں استعمال کرنی بدہضمی کے لئے بہت مفید ہیں +

(۶) تمام کھانے گرم نہ کہ سرد کھانے چاہئیں - اگر کھانوں کے درمیان میں گرم پانی پیا جائے تو وہ آلات ہضم میں زیادہ حرکت پیدا کریگا +

(۷) کھانا زود ہضم ہونا چاہیئے - مٹھائی - آلو - میٹھی روٹیاں - گاء کا گوشت - اُبلے ہوئے انڈے وغیرہ سے پرہیز رکھنا چاہیئے - بُھنا ہُوا گوشت یا کباب بھی نہ کھانے چاہئیں تازہ گوشت دن میں ایک مرتبہ کھا لینا کافی ہوگا - دودھ میں گرم پانی - سوڈا واٹر - آش جو یا چونے کا پانی ملا کر پینا چاہیئے - تیز چاء بھی ثقیل ہوتی ہے - اگر ہاضمہ بہت ضعیف ہو تو مقطر پانی پینا چاہیئے - ہندوستان میں تو بچوں کو یہی پانی پلانا چاہیئے +

ہندوستان میں علے العموم بدہضمی - قبض - کھٹی ڈکاریں اس وجہ سے بہت ہیں کہ روٹی کے پکانے میں کامل احتیاط نہیں ہوتی اور جلدی کی جاتی ہے - آٹا گوندھ کر کم از کم ڈیڑھ گھنٹہ چھوڑ دینا چاہیئے - اس کے بعد چپاتیاں پکانی چاہئیں - ورنہ بہت دیر ہضم ہوتی ہیں +
کچے پھل اور کچی ترکاریاں روزے یا برت کے بعد ہرگز نہ کھانی چاہئیں - اور کسی حال میں بھی زیادہ نہ کھائے

جائیں ۔ اگر یہ تنہا کھائی جائیں یا ان پر ٹھنڈا پانی پی لیا جائے تو درد قولنج اور بدہضمی ہو جاتی ہے ۔ پکے ہوئے پھل ۔ دلیا ۔ سوجی ۔ شیر برنج عمدہ چیزیں ہیں ۔ بچے اور بڑے عمر کے آدمی جو بھنے ہوئے چاول یا مصالحہ دار سالن اور روٹی کھاتے ہیں وہ سخت غیر مناسب ہیں ؛

(۸) سینہ جلنے اور کھٹی ڈکاریں آنے میں ایک یا دو چاء کا چمچہ گلیسرین یا ایک قرص سوڈا منٹ قبل از طعام کھانا نہایت مفید ہے ۔ ۱۵ گرین بائیکار بونیٹ آف سوڈا پانی میں ملا کر کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ پیشتر پی لینا چاہئے ۔ یا ۱۵ قطرے ہائڈرو کلورک ایسڈ ۔ تھوڑے سے پانی میں ملا کر ؛

(۹) اس کی احتیاط رکھنی چاہئے کہ ہر روز فضلہ خارج ہو جائے ۔ خواہ بذریعہ ورزش کے خواہ مختلف کھانے کے یا تلیین کے ۔ اگر قبض ہو تو عمل لینا بہت مفید ہوگا ۔ سخت مسہل ہرگز نہ لینا چاہئے ؛

باب ششم

تیمارداری - اور دوا پلانا

بیمار کے رہنے کا کمرہ غسل - ٹکور - عمل - بیمار کی غذا - بیماروں کی غذا کی ترکیب

ہندوستان میں اکثر عورتوں کو تیمارداری کرنی پڑتی ہے خواہ چھوٹے بچوں کی یا بڑی عمر کے لوگوں کی - تیمارداری کے اصول نہ جاننے کی وجہ سے بہت سی بیش قیمت جانیں ضائع ہو جاتی ہیں ؛

بیمار کے رکھنے کا کمرہ

یہ کمرہ نہایت صاف ہوادار اور روشن ہونا چاہئیے - اگر ممکن ہو سکے تو ایسا ہو کہ جب چاہیں دھوپ اُس میں اچھی طرح آ سکے ؛

اس کمرہ میں بیرونی صاف ہوا سیدھی آنی چاہئیے - نہ کہ دوسرے کمرے یا غسل خانہ کی راہ سے جیسا کہ عام طور پر ہندوستان میں دستور ہے ؛

بیمار کے کمرے میں انگیٹھی یا کوئلوں کے جلانے سے

کمرہ کی ہوا کو خراب کرنا اور اُس کو مضر صحت بناتا ہے - اگر گرمی کی ضرورت ہی ہو تو وہ یوں رفع ہو سکتی ہے - کہ گرم پانی کی بوتلیں مریض کے لحاف یا رضائی میں رکھ دی جائیں - جو کچھ پکانا ہو وہ باہر یا دوسرے کمرے میں پکائیں ؛

اگر ہوا اور روشنی بیمار کے کمرے میں اچھی طرح نہ آسکے تو دو یا تین کھڑکیاں نہایت آسانی کے ساتھ چھت کے پاس کھولی جا سکتی ہیں - ان کے اُوپر لوہے کی جالی لگا دینی چاہئے ؛

تمام قالین دریاں اور غیر ضروری سامان اُس کمرے میں سے ہٹا دینا چاہئے - اور پردے دروازوں اور کھڑکیوں کے اُٹھا دینے چاہئیں - روشنی خود صحت بخش چیز ہے - لہذا بجاء روشنی کے روکنے کے جتنی وہ آسکے - اُس کو غنیمت سمجھنا چاہئے ؛

صاف کرنے کے سفوف وغیرہ کمرے میں اس طرح نہ چھڑکنے چاہئیں کہ وہ پانی کے ساتھ باہر والے نا بدن یا ناند میں بہ جائیں - کیونکہ یہ دونو چیزیں میل کچیل کے جمع ہونے کے لئے ہیں - اور چونکہ ان کو خاکروب اچھی طرح صاف نہیں کرتے اس لئے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ موری میں سے زہریلی ہوا پھر کمرے میں آتی ہے - اس لئے تمام کمرے کا کوڑا کرکٹ اور مریض کا تھوک وغیرہ ایک ٹین یا لوہے کے برتن میں جمع کر رکھنا - اور کم از کم دو مرتبہ باحتیاط باہر پھنکوا دینا چاہئے ؛

مریض کا پلنگ یا بستر اس طرح بچھوانا چاہئیے - کہ مریض کا منہ کھڑکی کی طرف نہ رہے - کمرے کے بیچ میں بچھوانا نہایت مناسب ہے - اگر ہوا کا جھونکا مریض تک آتا ہو تو کھڑکی میں ایک پردہ ڈال دینا اچھا ہوگا ؛

تندرست آدمی کو اُسی کمرے میں نہ سونا چاہئیے - جس میں کہ مریض رکھا گیا ہو - خوابگاہوں میں بہت سے تندرست آدمیوں کا یکجا جمع رہنا ہی از خود باعث بیماری ہے ؛

بیمار کے کمروں کی صفائی سب سے زیادہ اہم امر ہے فرش اور تمام سامان ہر روز گیلے کپڑے سے صاف کردینے چاہئیں تاکہ تمام گرد جاتی رہے - اور اُس کے ساتھ تمام جراثیم اگر کوئی چٹائی کمرے میں ہو تو اُسے روز جھاڑ دینا اور دھوپ میں رکھ چھوڑنا چاہئیے ؛

پلنگ پر جو بستر ہو وہ بھی نہایت صاف رہنا ضروری ہے - اور اس کو اکثر بدلتے رہنا چاہئیے - تمام میلی چادریں اور تھوک وغیرہ فوراً اُس کمرے سے نکال کر ایک پانی یا فینائل وغیرہ کے برتن میں ڈال دینے چاہئیں - ان چیزوں کو تھوڑی دیر کے لئے بھی فرش پر نہ ڈالنا چاہیئے ؛

بیمار کو ہر روز گرم پانی اور صابن سے نہلا دھولا دینا چاہیئے - آدمی کی جلد بدن بہت سے امراض میں بیماری کا گھر ہوتی ہے - اگر اس سے غفلت کی جائے تو بیماری کے جراثیم اس میں گھر کر لینگے ؛

اگر مریض بہت ضعیف ہو تو ہاتھ پیر وغیرہ الگ الگ دھو کر سکھلا دینے چاہئیں - یا یہ کیا جائے کہ نصف جسم ایک مرتبہ میں دھویا جائے اور نصف ثانی دوسری مرتبہ ٭

غسل

بخار کی بیماری میں ٹھنڈے پانی سے غسل دینا مریض کو بہت فرحت پہنچاتا ہے - بشرطیکہ ڈاکٹر نے خاص طور پر نہ منع کر دیا ہو - تمام جسم ٹھنڈے پانی اور اسفنج سے دھویا جائے - اور اس اثنا میں مریض کو میکنٹاش قسم کی چادر پر لٹا دینا چاہئے - بدن کو نرم تولیہ سے صاف کر دینا چاہئے - اور چادر وہیں چھوڑ دی جائے ٭

جن بچوں کو سخت بخار ہو وہ باہستگی اس پانی میں ڈالے جائیں جس کی گرمی سو درجہ کی ہو - ٹھنڈا پانی یا برف کے ٹکڑے پانی میں ڈال دینے چاہئیں - یہانتک کہ مقیاس الحرارت سے اُس کی حرارت اسّی درجہ کی رہ جائے - دس یا پندرہ منٹ کے بعد مریض کو پانی میں سے نکال لینا اور فوراً تولیہ سے پونچھ کر بدن پر میٹھا تیل مل دینا چاہئے - اس کے بعد اس کو چادر اوڑھا دی جائے جو بخار کی حالت میں ہلکی اور جالیدار ہونی چاہئے ٭

جوان عمر والوں کے لئے بہ نسبت ٹھنڈے غسل کے گیلے کپڑے کا استعمال زیادہ آسان ہے - مریض کو تکلیف

بھی نہیں ہوتی اور بخار بھی اس ترکیب سے کم ہو جاتا ہے۔ ترکیب یہ ہے کہ مریض کو کمبل پر لٹا دیا جائے۔ اور تولیہ کو پانی میں تر کر کے نچوڑ لیا جائے اور مریض کے برہنہ جسم پر پھیلا دیا جائے۔ پہلے سر کی طرف سے شروع کرنا چاہئے جب پیروں کی نوبت پہنچے۔ تو سر کی طرف کا تولیہ بدل دیا جائے۔ اسی طرح نوبت بنوبت تمام جسم کا اولتے بدلتے رہنا ضروری ہے۔ بیس منٹ یا کم د بیش ڈاکٹر کی ہدایت کے بموجب یہ عمل جاری رکھا جائے۔ اگر بخار سخت نہ ہو۔ اور حرارت کو فوراً کم کرنے کی ضرورت نہ ہو تو یہ کافی ہو گا کہ مریض کو بھیگی چادر اوڑھا کر اُوپر سے ایک آدھ گھنٹہ کے لئے گرم کمبل ڈال دیا جائے۔

گرم غسل ہذیان۔ درد۔ بالخصوص قولنج اور امعا کے درد میں۔ اور بچوں کے تشنج میں زیادہ مفید ہے۔

جس پانی میں گرم غسل کیا جائے اُس کی حرارت ۹۸ سے ۱۰۰ تک ہونی چاہئے۔ ۱۰۵ سے ۱۰۷ تک کی حرارت کا پانی بھی ڈاکٹر بتلا دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں مریض کو صرف تین یا چار منٹ تک اُس پانی کے ٹب میں رکھا جائے جس کی حرارت ۱۰۵ سے ۱۰۷ تک ہو۔ پانی اتنا ہونا چاہئے کہ تمام جسم اُس میں ڈوب سکے۔

اگر ڈاکٹر کہدے تو کمزور۔ بیہوش یا بچوں کی تشنج کی صورت میں اُس پانی میں ایک چاء کا چمچہ فی گلاس کے حساب سے ملا دینا چاہئے۔

ٹکور

ٹکور پانی کے استعمال کی دوسری صورت ہے جو درد اور آماس میں بہت مفید ہوتی ہے ۔ ٹکور خواہ گرم پانی سے کرو یا ٹھنڈے سے ٭

گرم ٹکور کی یہ ترکیب ہے کہ فلالین کی کئی تہیں کی جائیں اور اُس کو ایسے گرم پانی میں جو ہاتھ کو گوارا ہو سکے بھگو کر نچوڑ لیا جائے اور موضع درد پر رکھ کر واٹر پروف کپڑا یا دوہرہ تولیہ اُس پر رکھ دیا جائے ۔ اس سے درد بہت جلد کم ہو جاتا ہے ۔ اگر پانی میں بحساب ایک چاء کا چمچہ فی گلاس تارپین ملا دیا جائے تو یہ اور بھی زود اثر ہو جائیگا ۔ یا ایک خشخاش کا ڈوڈہ معہ خشخاش کے اُسی حساب سے پانی میں ڈال کر اوبال لیا جائے ٭

ایک کپڑا موضع درد پر رہے تو دوسرا گرم پانی میں ڈوبا رہے ۔ اور ہر پانچ منٹ کے بعد کپڑا بدلا جائے اس ترکیب سے ایک یا دو گھنٹہ متواتر ٹکور کی جا سکتی ہے خاتمہ پر وہ جگہ جہاں ٹکور کی جائے ۔ اچھی طرح خشک کر کے اس پر فلالین گرم کر کے باندھ دی جائے ٭

سرد ٹکور کی یہ ترکیب ہے کہ بجاء گرم پانی کے ٹھنڈا پانی استعمال کیا جائے ۔ یہ ترکیب زخم کے شروع میں جو آماس ہوتا ہے یا موچ اور چوٹ میں بہت مسکن ہے ٭

چرے ہوئے زخم یا پھوڑے میں سرد ٹکور یا سرد پانی

میں دوا ڈال کر لگائی جاتی ہے ۔

بورِیسک ایسڈ لوشن - ایک گلاس گرم پانی میں ایک چاء کا چمچہ بورِیسک ایسڈ کا ڈال دینے سے لوشن تیار ہو جائیگا جو امعا کے دھونے یا بیرونی استعمال میں کام آتا ہے - پہلے ایک چھوٹا سا چیتھڑا پانی کے ساتھ اوبال لیا جائے اور اس کو لوشن میں بھگو کر زخم پر لگایا جائے - پھر اس پر روغنی ریشمی کپڑا یا اور محافظ کپڑا رکھ دیا جائے - یہ ترکیب زخم کی پیپ صاف کرنے کے کام آتی ہے - ٹنکچر آیڈین یا پھٹکری بیرونی طور پر اسی طرح استعمال کی جاتی ہے ۔

اسی کی پلٹس - اسی کو پانی میں ڈال کر آگ پر رکھو اور ہلاتے جاؤ جب گاڑھا ہو جائے تو اوتار لو - اور ذرا موٹا کپڑے یا فلالین پر پھیلا لو - جب سہاتا سہاتا ہو جائے تو زخم یا جلد بدن پر رکھ کر کپڑے سے باندھ لو - چاول - گیہوں کے آٹے یا بھوسی کی بھی اسی طرح پلٹس بنائی جاتی ہے - تھوڑی سی رائی بھی اگر اس میں زیادہ کر لی جائے تو درد یا انجماد خون کے لئے بہت مفید ہوگی - پلٹس کو ہر بیس منٹ یا آدھ گھنٹہ کے بعد بدلتے رہنا چاہئے - اس کو ٹھنڈی یا خشک ہرگز نہ ہونے دینا چاہئے ۔

جلے ہوئے پر پانی کاربونیٹ آف سوڈا پانی میں ملا کر اور کپڑے پر پھیلا کر لگانا چاہئے - اگر فوراً ہی لگا کر کاٹن وول باندھ دیا جائے تو فی الفور درد جاتا رہیگا ۔

کسٹریل ایملشن کے بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ گم اکیشیا ۳ ڈرام - پسی ہوئی چینی ۳ ڈرام - پیپر منٹ کا تیل چند قطرے پانی ۶ چاء کے چمچے ملا کر خوب ملو - پھر اس میں دو اونس کسٹریل ملا دو - اور پھر دو اونس پانی بڑھا دو - بچوں کی اسہال میں اس کا آدھا چاء کا چمچہ نہایت مفید ہوگا ؎

بعض وقت گرم یا سرد پانی امعا یا اور اندرونی عضو کے دھونے کے لئے بھی کام آتا ہے ؎

حُقنہ یا (عمل)

حُقنہ یا عمل بدہضمی اور پیچش کے وقتوں میں امعا میں دوا پہنچانے کے لئے بہت مفید ترکیب ہے ؎

پانی کا ایک برتن ذرا اونچا رکھو اور اُس میں ربڑ کی نالی لگا کر کام میں لاؤ - یا ہگنس اینما سرنج استعمال کرو -

از خود حقنہ ہو جانے کی ترکیب یہ ہے کہ حقنہ کو مریض سے دو فٹ کے قریب اونچا اُٹھائے رکھو - مریض اپنے بستر پر سر نیچے کئے ہوئے لیٹا رہے - اور اُس کے چوتڑوں کے نیچے ایک تولیہ رکھ دیا جائے - ربڑ کے آخر میں جو نالی سخت جیسی ہوتی ہے وہ بازار سے مل سکتی ہے - ڈیڑھ گلاس گرم پانی لیکر اُس میں صابن کی جھاگ - روغن زیتون - اور بوربک ایسڈ یا کوئی اور چیز جس کی ہدایت کی گئی ہو ملا لی جائے ؎

سخت نلکی کو تیل میں بھگو کر بقدر دو انچ کے جسم کے اندر کر لی جائے اور آہستگی پچکاری کے ذریعہ سے پانی چڑھا دیا جائے - اور پھر دس منٹ تک صبر کیا جائے ✤

اگر ہگنس کا حقنہ استعمال کرنا ہو تو ایک علیحدہ برتن میں گرم پانی لے لو مریض کو بائیں کروٹ پر سکوڑ کر لٹا دو پچکاری بھرنے کے لئے دونو سرے پانی میں ڈال دو اور پھکنے کو دباؤ - پھر ایک نلکی کو جسم کے اندر کر دو اور دوسری کو پانی کے اندر ڈالے رکھو - اس کے بعد پھکنے کو ذرا آہستہ ٹھہر کر دباؤ - اس طرح مریض کو کوئی تکلیف معلوم نہ ہوگی اور دس بارہ ہی دفعہ دبانے میں ایک گلاس پانی چڑھ جائیگا ✤

سخت درد اور انجماد کے لئے گرم پانی لینا چاہئے - اور قبض کے لئے گرم پانی اور صابن کی جھاگ یا روغن زیتون - نیم گرم یا ٹھنڈے پانی کا خفیف سا عمل بخار - اور بواسیر کے لئے مفید ہے اور امعا کو قوت پہنچاتا ہے ✤

تاربین کا عمل پیٹ کے سخت درد میں لیا جاتا ہے آدھا اونس تاربین چار اونس روغن زیتون میں اچھی طرح ملا لیا جائے اور پھر اُس میں صابن کی جھاگ پڑے ہوئے پانی کو اچھی طرح ہلا کر کام میں لانا چاہئے ✤

سٹارچ کے حقنہ کی یہ ترکیب ہے کہ دو چاء کے چمچے عمدہ سٹارچ کے لے کر ٹھنڈے پانی میں لعوق بنالو

پھر اُس پر دس اونس اُبلتا ہوا پانی ڈال دو۔ اگر ڈاکٹر کہے تو اُس میں ۲۰ قطرے لاڈینم کے بھی ملا لو ؞

بچوں کے بہت تھوڑا سا پانی چڑھانا چاہئے - ایک برس تک کا بچہ صرف ڈیڑھ سے دو اونس تک پانی گوارا کر سکتا ہے - اسی مقدار میں بحساب ایک اونس فی سال زیادہ کر لینا کافی ہے ؞

عمل تغذیہ اُس صورت میں لیا جاتا ہے کہ بار بار قے آتی ہو اور کھانا ہضم نہ ہو سکتا ہو - اس کی ترکیب یہ ہے کہ انڈے کی سفیدی - دودھ - صابن ارا روٹ لے لیجائے اور نیم ہضم کرنے کے لئے پانچ یا دس قطرے پیپسین اور ہائڈرو کلورک ایسڈ کے اُس کو گرم کرکے ملا لو - اس مرکب کو گھنٹہ بھر کے لئے ٹھہراؤ - اور پھر اس میں تھوڑا سا بائیکاربونیٹ آف سوڈا ملا کر ہلا لو - اس مرکب کا صرف تین یا چار اونس ہر پانچ یا چھ گھنٹہ کے بعد چڑھا دو ؞

پہلے امعا کو بہت سے گرم پانی سے دھو ڈالنا چاہئے ؞

تیل ملنا - بے خوابی اور اعصابی خرابیوں میں اگر تمام جسم پر تیل مل دیا جائے تو وہ نہ صرف تسکین ہی دیگا - بلکہ جلد کے لئے بطور غذا کے کام دیگا - تپ محرقہ کے بعد بے چینی اور خشکی میں تو روز بلا ناغہ بعد گرم غسل تیل ملتے رہنا چاہئے - اس کی ترکیب یہ ہے کہ مریض کو کمبل اوڑھا کر لٹا دو - اور اندر ہاتھ کرکے تمام جسم پر روغن زیتون اچھی طرح مل دو ؞

مریض کی غذا

مریض کے تغذیہ کا دوا سے بھی زیادہ خیال رکھنا چاہئے - اور ذرا ذرا سی باتیں دریافت کر کے لکھ رکھنی چاہئیں - اس خصوص میں صرف یہی امر قابل لحاظ نہیں ہے - کہ مریض کتنا کھا سکتا ہے - بلکہ یہ امر کہ وہ کتنا ہضم کر سکتا ہے - اور اس کو کیا چیزیں دی جا سکتی ہیں - جو اُس کو نافع ہوں ؛

بعض صورتوں - مثلاً معمولی بخار اور قے - نیز بچوں کی سخت شکایات معدہ و امعا میں معدہ کو آرام کامل کی سخت ضرورت ہے - مُنہ کے راستے ایسی حالتوں میں کبھی خوراک نہ پہنچانی چاہئے - بیماری کے ضعف میں جس میں علے العموم خون میں زہر دَوڑ جاتا ہے - زندگی قائم رکھنے کے لئے معقول خوراک کی سخت ضرورت ہے - ایسے مریضوں میں نہ طاقت ہوتی ہے نہ قوت ہاضمہ اس لئے اُن کو بہت تھوڑی تھوڑی غذا تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد دن میں اور ایک یا دو دفعہ رات میں پہنچانی چاہئیں ؛

بیماروں کی غذا کے متعلق چند قواعد عامہ ذیل میں درج کئے جاتے ہیں - جو بطور ہدایت نامہ کے کام آئینگے :-

(۱) - سادہ گرم یا تیز گرم کھانا ضعف کی حالت میں دینا مناسب ہے اور ٹھنڈا کھانا دوسری صورتوں میں ؛

(۲) تمام سیّال چیزیں مریض کو دینے سے پہلے چکھ لینی چاہئیں کہ سخت گرم یا بہت ٹھنڈی نہ ہوں ❖

(۳) ڈاکٹر کی ہدایت کے موافق بنے تلے اور بندھے ہوئے وقت پر غذا دینی چاہئے۔ اگر بغیر ہدایت ڈاکٹر کے دینی ہو تو سخت ضعف کے بعد ایک چائے کے چمچہ ہر آدھ گھنٹہ کے بعد یا دو چمچے ہر گھنٹہ بھر کے بعد دینے چاہئیں۔ سخت بیماری میں ہر دو گھنٹہ کے بعد غذا پہنچانے کی اشد ضرورت ہوتی ہے ۔ ایسی صورتوں میں بالغ آدمی کو ایک وقت میں دو اونس اور بچّوں کو ایک اونس نرم غذا ہر دو گھنٹہ کے بعد دینی چاہیئے ❖

(۴) اگر مریض کوئی خاص غذا نہ کھائے ۔ تو اُس سے پوچھا جائے کہ کیا کھائیگا اور وہی چیز بشرطیکہ مضر نہ ہو اُس کو دی جائے ۔جس خوراک کی خواہش آدمی کو ہو وہ بہت جلد ہضم ہوتی ہے ۔خودداری اور استقلال کی اُس صورت میں زیادہ ضرورت ہے کہ جہاں مریض بالکل ہی کھانا چھوڑ دے ۔ اور بچّوں میں تو اکثر زبردستی کی ضرورت پڑتی ہے ❖

(۵) مریض کا جھوٹا کھانا کمرے میں نہ رکھا جائے بلکہ پھینک دینا چاہئے ۔ اور اگر ٹھیک وقت پر دیا جا سکے ۔ تو تازہ پکا کر دیا جائے ۔ دودھ کسی حالت میں بھی بیمار کے کمرے میں نہ رکھا جائے ۔ کیونکہ یہ بہت جلد جراثیم کو جذب کر لیتا اور خراب ہو جاتا ہے ❖

(۶) مقویات جس میں الکحل ہو سواء ڈاکٹر کی اجازت کے ہرگز نہ دینے چاہئیں - اس صورت میں بھی سادہ نہ دیا جائے - بلکہ کسی غذا کے ساتھ ملا کر ۔

(۷) بیماری کی حالت میں بغیر پانی ملا ہوا دودھ آسانی سے ہضم نہیں ہوتا - شکایات امعا میں جتنا کم دودھ دیا جائے اُتنا ہی اچھا ہے - کیونکہ یہ ثقالت پیدا کرتا ہے - بشرطیکہ تھوڑا تھوڑا کرکے پانی میں ملا کر نہ دیا جائے - دودھ کا عمدہ بدل ہے - چاولوں کی پیچ - کچے گوشت کا عرق - سفیدی بیضۂ مرغ - آش جو اور ڈبل روٹی کی جیلی - یہ خواہ اکیلی دی جائیں - یا باری باری کرکے - بالائی زود ہضم ہوتی ہے - اور اُن میں سے ایک چیز کے ساتھ ملائی جا سکتی ہے ۔

(۸) دودھ یا کوئی اور چیز جس سے قے ہو جاتی ہے بآسانی ہضم ہو جائیگی اگر اُس کو برف میں ٹھنڈا کر لیا جائے - بخار اور دیگر شکایات میں بہت سا ٹھنڈا پانی دن بھر پلانا چاہئے - لیکن ایک مرتبہ میں زیادہ نہ پلایا جائے - سخت ضعف اور دستوں میں بجائے ٹھنڈے کے گرم پانی پلانا چاہئے - مریض پر پانی کبھی نہ روکنا چاہئے - کیونکہ اس سے نہ صرف فرحت ہی ہوتی ہے - بلکہ یہ کھانے کا قائم مقام ہو جاتا ہے ۔

(۹) مریض جو زیادہ بیمار ہوں کھانے کے لئے نہ اُٹھائے جائیں - اُن کو نہ بٹھلانا چاہئے - ممکن ہے - کہ ایسا کرنے سے وہ بے ہوش ہو جائیں - یا دل کی حرکت بند ہونے

سے مر جائیں - ایک فیڈنگ کپ لے لیا جائے - اور اُسی سے تمام خوراک دی جائے - یا چمچہ استعمال کیا جائے - غرض مریض کو کبھی نہ اُٹھایا جائے - ایسی صورتوں میں فیڈنگ کپ کا استعمال کرنا چاہیئے ٭

مریضوں کے واسطے غذا بنانے کی ترکیبیں

وائٹ وائن دیکھیے - آدھا گلاس تازہ خالص دودھ لیکر اُبالو - اور اُبلتے ہوئے میں ایک شراب کا گلاس - شیری شراب کا ڈال دو - اور تین منٹ تک چلاتے رہو - اگر ضرورت ہو تو شکر بھی ملا دو - اس کا بالغ کو ہر چوتھے گھنٹہ بعد دو یا تین اونس بالائی یا آش جو ملا کر کھلانا چاہیئے ٭

ایک برس سے کم کے بچے کو ایک چائے کا چمچہ (آدھا اونس) اُسی طرح پر تیسرے یا چوتھے گھنٹہ دو اگر بالائی ملاتی ہو تو سات حصّہ وائٹ وائن دیجئے میں ایک حصّہ بالائی ہونی چاہیئے - ایک بڑا چمچہ "رینٹ" کا بجائے شیری کے ملایا جا سکتا ہے ٭

آش جو - عمدہ صاف کردہ جو پہلے ایک گلاس پانی میں آدھے گھنٹہ تک بھگو رکھو - پھر بیس منٹ تک اُس کو اُبالو - پھر اُس کو باریک ململ کے کپڑے میں چھان لو - اور ٹھنڈی جگہ رکھ دو - آش جو ہر صبح کو تازہ بنانا چاہیئے - یہ خیال رہے کہ بھگونے سے پہلے جو کو اچھی طرح دھو لینا چاہیئے ٭

کچّے گوشت کا عرق - آدھا سیر عمدہ گردن کے گوشت کا قیمہ بناؤ - دس قطرے ہائیڈرو کلورک ایسڈ اور بقدر ضرورت نمک - دو یا تین اونس پانی میں ملا کر اس گوشت میں ڈال دو - گھنٹہ بھر تک اس کو بھیگا رہنے دو - اور اس عرصے میں اس کو کبھی کبھی ہلاتے رہو - اس کے بعد اس کو ململ میں چھان لو ؛

یہ عرق تین یا چار گھنٹہ سے زیادہ نہیں رہ سکتا سخت گرمیوں میں اس کو نہیں بنانا چاہئے - ایسے موسم میں "ویلنٹائنس رامیٹ جوس" بہت اچھا بدل ہے - اگر اس کو برف میں رکھا جائے تو ایک دو روز تک رہ سکتا ہے ؛

پیپٹونائزڈ ملک - ایک گلاس تازہ دودھ میں آدھا گلاس پانی ملاؤ - اس میں فیرچائلڈس پیپٹونائزنگ سفوف کی ایک پڑیا ملا دو - یا بینجرس لکر - اور اس میں ۲۰ گرین بائیکاربونیٹ آف سوڈا ڈال دو - اس کو ہلاؤ اور گرم پانی بھرے ہوئے پیالے میں بیس منٹ تک رکھ چھوڑو اور استعمال کرو - اگر زیادہ دیر رکھنا منظور ہو تو دو منٹ تک ابال لو - اگر دودھ ابال لیا جائے اور رکھا نہ جائے تو یہ ہاف پیپٹونائزڈ کہلائیگا - اس میں کوئی مزہ نہ ہوگا ؛

بریڈ جیلی - باسی ڈبل روٹی کا قتلہ کاٹ لو - اس کو چھ یا آٹھ گھنٹہ تک پانی میں بھگو رکھو - اس کے بعد روٹی اور پانی کو چھان لو - اور ڈیڑھ گھنٹہ تک اس کو پکا لو اور پھر چھان لو - جب ٹھنڈا ہو جائے

تو جم جائیگا۔ اس کو بالائی۔ کچے گوشت کے عرق۔ یا پیسٹوئنائزڈ ملک کے ساتھ ملا کر دو ؞

یہ غذا بہترین غذا ہے۔ جو سخت مرض۔ مثلاً تپ محرقہ کے بعد مریض کو دی جا سکتی ہے ؞

چوزے یا بکری کے گوشت کی یخنی۔ گوشت کے باریک باریک پسندے بناؤ۔ ایک مرتبان میں اس کو ڈال کر اوپر سے ایک گلاس پانی ڈال دو۔ اور اس کو گل حکمت کر دو۔ پھر کسی بڑے دیگچے میں پانی بھر کر اُس میں رکھ دو۔ اور ایک یا دو گھنٹہ تک اس کے نیچے آنچ کرو۔ پھر اُتار کر یخنی کو ململ میں چھان لو۔ آدھ سیر گوشت یا ایک چوزے میں دو چھوٹی چھوٹی پیالیاں یخنی کی نکلیں گی۔ یہ یخنی سخت بخار یا دستوں میں مریض کو پلانی چاہیئے۔ بچوں کو اس کے دو یا تین چاء کے چمچے کافی ہونگے ؞ بالغ چھوٹی پیالی آہستہ آہستہ پی لے تو مضائقہ نہیں ؞

چاول کا پانی ایک بڑا چمچہ عمدہ قسم کے صاف کردہ چاول ایک گلاس پانی میں اوبالے جائیں۔ اور بیس منٹ کے بعد ململ کے کپڑے میں چھان لیا جائے۔ اس میں لیموں یا شکر ملا کر استعمال کرائی جائے جہاں ثقیل غذا نہ دی جا سکے وہاں اُس کے اچھی طرح تغذیہ ہو سکتا ہے۔ بالخصوص دستوں یا بخار میں بجائے پانی کے دینا اچھا ہوگا ؞

اوٹ میل واٹر۔ نہایت عمدہ اوٹ میل ایک چمچہ

لے کر اُس میں ایک گلاس پانی ڈال دو - اور ہلکی آنچ
پر ایک گھنٹہ پکاؤ - اور اُتار کر اتنا ٹھنڈا پانی ملا دو
کہ وہ ایک گلاس ہو جائے - اگر جی چاہے تو اُس
میں لیموں اور بقدر ضرورت نمک اور ملا لو - بشرطیکہ
دست نہ آتے ہوں یہ غذا بہت اچھی ہے - طبیعت
چاہے تو اس میں بالائی بھی ملائی جا سکتی ہے ٭

چونے کا پانی - ایک اونس چونہ بڑی بوتل میں
ڈال کر چار گلاس ٹھنڈا پانی ڈال دو - اور پانچ چھ
گھنٹہ تک رکھ چھوڑ دو - اور پھر مقطّر کر کے شیشے کی
ڈاٹ والی بوتل میں رکھ لو - بچّوں اور بالغوں کو دودھ
ہضم نہ ہوتا ہو تو یہ ملا کر دو - ایک بڑا چمچہ آٹھ اونس
دودھ میں بچّوں کو - اور بالغوں کو آدھا دودھ آدھا چونے
کا پانی تپ محرقہ میں دینا مفید ہوگا ٭

مرکب برانڈی و بیضہ مرغ - دو انڈوں کی زردی
شکر میں ڈال کر خوب ہلاؤ - پھر اسمیں دو اونس برانڈی
اور دو اونس عرق الائچی ڈال کر سب کو اچھی طرح ہلا لو -
کمزور اور بے ہوش بچّوں اور بالغوں کو یہ مرکب ہر
گھنٹہ یا کم وبیش کے بعد آدھے چمچے سے لے کر دو
چمچوں تک دیا جا سکتا ہے ٭

البومی نائزڈ ملک - دو انڈوں کی سفیدی ایک گلاس
عمدہ گرم دودھ میں اچھی طرح ملا لو - ایک یا دو چاے کے
چمچے بچّوں کو اور دو یا تین اونس بالغوں کو دیا جائے ٭

البومی نائزڈ واٹر دو تازہ انڈوں کی سفیدی ایک

گلاس پانی میں اچھی طرح آہستہ آہستہ ملا لو - اور اُس
میں نمک یا دودھ کی شکر مزہ بدلنے کے لئے ملا دو
بچے یا بالغ جو کچھ نہ کھاتے ہوں اُن کے لئے یہ عمدہ
غذا ہے - اور معدہ میں بھی زیادہ دیر نہیں ٹھیرتی -
شیرخوار بچوں کی دودھ کی بوتل میں بھی بجائے دودھ کے یہ
ڈالا جا سکتا ہے +

جیلی ٹین سالیوشن - ایک چائے کا چمچہ عمدہ جیلی ٹین
یا آئیسنگلاس کا تین چار گھنٹہ تک چار اونس پانی میں
ڈال کر ایک پیالی میں رکھ چھوڑو - پھر اس پیالی
کو کھولتے ہوئے پانی میں اتنی دیر کے لئے رکھ دو -
کہ جیلی ٹین حل ہو جائے - اس کا ایک سے چار چمچہ
تک دودھ میں ملا کر بچوں یا بالغوں کو دینا چاہیئے +

تعدیہ - اور جراثیم کشی

متعدی بیماریاں وہ ہیں کہ جو اُن جراثیم کے ذریعہ
سے پھیلتے ہیں - جو بیماروں کے جسم سے نکلتے ہیں -
یہ جراثیم بیمار کی جلد یا مُنہ رستے) یا پاخانہ و پیشاب اور
کف و بلغم کے ساتھ نکلتے ہیں +

ہم ایسی بیماریوں میں - دوائیں پلا کر اور پچکاریاں
کر کے مریض کے جسم کے اندر ہی ان جراثیم کو مار ڈالتے
ہیں - لیکن جب جراثیم جسم سے خارج ہو جائیں اور
ہوا - دیواروں - پردوں - کپڑوں پہ پھیل جائیں - تو
اُن کو بھی کسی طرح مارنا ضروری ہے - جو دوا کہ

جراثیم کے مارنے کے لئے استعمال کی جائے وہ جراثیم کُش کہلاتی ہے ؂

۱۔ بیمار کے جسم کی جراثیم کُشی۔

جلدی بیماریوں۔ مثلاً چیچک اور خسرہ میں جسم کو ہر روز گرم پانی میں جس میں صابن ملا ہو۔ کپڑا تر کر کے دھو دینا چاہئے۔ اور پھر اُس کو آہستگی کپڑے سے خشک کر دینا چاہئے۔ پھر تین ڈرام کار بالک ایسڈ کو پانچ اونس روغن زیتون یا میٹھے تیل میں ملا کر تمام جسم پر لگا دینا چاہئے ؂

قے۔ کعت۔ بلغم یا پاخانہ کی صفائی کا یہ طریقہ ہے کہ یہ تمام کثافتیں ایک ایسے برتن میں لی جائیں۔ کہ جس میں پہلے فینائل یا سلفیٹ آف آئیرن (ہیراکسیس) بقدر ایک اونس فی گلاس پانی پڑا ہو۔ اور پھر فوراً بیمار کے کمرے سے ہٹا لئے جائیں اور یا تو جلتی لکڑی پر ڈال کر جلا دئے جائیں۔ یا اُس پر بغیر بجھا چونہ قریب آدھ سیر کے ڈال کر گز بھر گہرا گڑھا کھود کر دبا دیا جائے۔ لیکن جو کچھ کیا جائے۔ رہائشی مکان سے بہت فاصلہ پر لے جا کر ؂

اینل۔ پانی میں حل شدہ بھی نہایت بیش قدر جراثیم کُش ہے۔ ہیضہ۔ پیچش اور تپ محرقہ میں اگر ان کثافتوں کی اچھی طرح ہفتوں بلکہ مہینوں متواتر صفائی اور جراثیم کُشی کی جائے تو یقین ہے۔ کہ ہندوستان سے ان امراض کی بیخ کنی ہو جائے ؂

جو مریض کہ حال ہی میں بیماری سے اٹھا ہو اُس کو چاہئے کہ تندرست آدمیوں سے ملنے جلنے سے پہلے صابن مل کر نہالے - اور پھر تمام جسم پر کریولن یا آیزل ایک اونس ایک گیلن پانی میں ملا کر مل لے - صابن میں چونکہ الکلی ملی ہوتی ہے - اس لئے وہ خود جراثیم کُش ہوتا ہے - اور تیمار داروں کے ہاتھوں کی صفائی کے لئے نہایت عمدہ چیز ہے - بیمار یا اُس کی کثافتوں کے چھونے کے بعد پانچ منٹ تک تو صابن سے ہاتھ دھونے چاہئیں - اور پھر پرکلورائیڈ آف مرکری پڑے ہوئے پانی میں بھگو لینے چاہئیں - اس دوا کی ٹکیاں ہر ایک انگریزی دوا فروش کے یہاں مل سکتی ہیں ؛

جو برتن کہ مریض کے کھانے پینے میں کام آتے ہوں۔ اُن کو اُس پانی سے دھونا چاہئے کہ جس میں ایک حصّہ پرکلورائیڈ آف مرکری اور دو ہزار حصّہ پانی ہو - کاربالک کے مرکبات ان برتنوں کے دھونے میں استعمال کرنے سے مزہ برتن میں رہ جاتا ہے ؛

۲ - مریض کے کپڑوں کی صفائی :-

تمام متعدی امراض میں مریض کے کپڑوں کی صفائی کی سخت ضرورت ہے - چٹائیاں اور بستر سے جلا دئے جائیں - مگر کسی کو نہ دئے جائیں - باقی اور کپڑے پرکلورائڈ آف مرکری لوشن متذکرۂ بالا کے اندر بھگو دئے جائیں - ورنہ اُس پانی میں جس میں ایک اونس کاربالک ایسڈ فی گلاس پانی پڑا ہو - چند گھنٹوں کے بعد ان

کو نچوڑ کر کم از کم آدھا گھنٹہ صاف پانی میں ڈال کر اُبال لیا جائے - اور پھر تیز دھوپ میں سکھلا لیا جائے ؛

۳ - کمروں کی صفائی :-

بیمار کے کمرے کی صفائی کے لئے بغیر بجھا چونہ اور گندک کام میں لانا چاہئے - ایک چھوٹے کمرے کے لئے چار سے چھ پونڈ تک چونہ ایک گملے میں رکھ دیا جائے ؛

کمرے کے فرش پر ایک ٹب میں پانی بھر کر رکھ دو - اور اُس کے بیچ میں تین یا چار اینٹیں رکھ دو ان اینٹوں پر آدھ سیر گندک رکھ دو - اس کے اُوپر تھوڑا سا سپرٹ آف وائن ڈال کر اُوپر سے پانی ڈالدو چونہ پر پانی پڑیگا - تو اُس سے بڑا دھوآں نکلیگا - اور کمرے کی ہوا کو نمدار کر کے گندک کو بہت با اثر کر دیگا - ایک جلتا ہوا کوئلہ گندک پر رکھ کر فوراً کمرے کا دروازہ بند کر دو - اور اُس کا دھواں چند گھنٹوں تک کمرے سے باہر نہ نکلنے دو - اس کے بعد تمام کھڑکیاں اور دروازے کھول دو تاکہ ہوا اور دھوپ اچھی طرح آئے ؛

دیواروں کی سفیدی چھلوا کر نئی سفیدی کرا دو - اور اگر چونہ گچ دیوار پر ہو رہا ہو تو پہ کاردا ایبڈ آف مرکری لوشن میں کپڑا تر کرا کر تمام دیواروں کو دھلوا ڈالو ؛

باقی اثاث البیت بھی اسی طرح کپڑا تر کر کے پونچھ ڈالنا چاہئے - بیمار کے کمرے میں جو چیزیں لکڑی کی ہوں - اُن کی صفائی کے لئے صابن اور پانی بہت اچھی چیز ہے +

مُردہ کی لاش کے لئے سب سے بہتر صفائی کی چیز ایسا فینائل یا کاربالک ایسڈ ہے - جس میں ایک حصّہ فینائل یا کاربالک ایسڈ ہو اور ۱۵ حِصّہ پانی کفن میں تھوڑے سے کوئیلے ضرور رکھ دینے چاہئیں +

تمام بیماریوں میں بہت زیادہ صفائی - نہ صرف بیمار کی بلکہ اُس کے گرد و پیش تمام چیزوں کی - کشادہ جگہ - بیرونی تازہ ہوا کے لئے منفذ دوا وغیرہ سے بھی زیادہ ضروری ہیں - اور بیماری کے پھیلنے کو بھی یہ چیزیں روکتے ہیں - چند جراثیم کُش دواؤں کی معتاد ذیل میں درج کی جاتی ہے :-

۱ - (کاربالک ایسڈ لوشن) ایک اونس بیس حصّہ گرم پانی میں ڈالا جائے - تیل کے لئے ایک اونس کاربالک آئیل ہو اور ۲۰ اونس میٹھا تیل -

۲ - (فینائیل) بیمار کے پیشاب پاخانہ اور ان کثافتوں کے برتنوں کے لئے ۱۵ گنا پانی ڈالو -

۳ (آئیزل) ایک حصّہ آئیزل ۲۰ حصّہ پانی - پاخانہ کی صفائی اور ہاتھ دھونے کے لئے آدھا اونس آئیزل ۴ سیر پانی میں ڈالنا کافی ہوگا +

۴ (سلن) ننلو گنا پانی - اور ایک حصہ سلن - پیشاب پاخانہ کی صفائی کے لئے اور ہاتھ دھونے کے لئے آدھا اونس ایزل ۴ سیر پانی میں ڈالنے کافی ہونگے ؏

۵ - (کریوئن) بشرح صدر -

۶ - (پرکلورائڈ آف مرکری یا کارو سو سبلیمیٹ) ایک ہزار یا دو ہزار گنا پانی میں ڈال کر استعمال ہوتا ہے - اگر اس دوا کا سفوف لیا جائے تو ایک ڈرام چھ گلاس پانی میں ڈالا جائے - مگر تاوقتیکہ چند چائے کے چمچے گلیسرین کے پانی میں نہ ڈالی جائیگی - یہ حل نہ ہوگی - بُری قسم کے زخموں اور پھوڑوں میں یہ دوا اسی مقدار کے ساتھ پٹیوں میں استعمال کرنی بھی بہت مفید ہوگی - یہ سخت قسم کا زہر ہے - اس کی پڑیہ تالے میں بند رکھنی چاہئیے اور ضرورت سے زیادہ نہ بنانا چاہئیے ؏

۷ - (سلفیٹ آف آئرن یا ہیرا کیس) بازار سے منگوا لینا چاہئیے - بدررو اور موریوں کی صفائی کے لئے نہایت تیز چیز ہے - ایک اونس ایک گلاس پانی میں ڈال کر پاخانے وغیرہ میں چھڑکا جائے ؏

۸ (گندک اور بغیر بجھا چونہ یا بلیچنگ پاؤڈر) اس میں سے دھوآں نکلتا ہے - چونے پر اگر کوئی سیّال چیز ڈال دی جائے تو یہ جس چیز پر لگے گا - اُسے جلا ڈالے گا - کپڑوں کی صفائی کے لئے بڑے ٹب میں اس کا ایک اونس ڈال دینا چاہئیے ؏

۹ - (کانڈیز فلیوڈ) مُنہ دھونے یا غرارے کرنے کے

لئے ایک گلاس پانی میں اس کا ایک چاے کا چمچہ ملا لیا جائے ॰

۱۰۔ (سالیوشن آف لیڈ ایسی ٹیٹ) اس کا آدھا اونس ایک گلاس پانی میں ملا لیا جائے۔ اور اچھی طرح ہلایا جائے۔ بواسیر کی خارش وغیرہ میں اس کو لگانا بہت مفید پڑیگا۔ یہ بھی سخت قسم کا زہر ہے اور ہمیشہ مقفل رہنا چاہئیے۔

۱۱ (گلیسرین اینڈ بورکیس) دس گرین بورکیس ایک اونس ابلتی ہوئی گلیسرین میں ملا دو۔ منہ اور جسم کے اور غدود کے خارش کے لئے یہ مسکن بھی ہے اور مصفی بھی ॰

۱۲۔ (گلیسرین اینڈ ٹینن)۔ دس گرین ٹینن ابلتی ہوئی ایک اونس گلیسرین ڈالنے سے بنتا ہے۔ زخموں اور پھوڑوں کی صفائی کے لئے بہت مفید ہے۔ خصوصاً منہ کے پھوڑے کے لئے ॰

۱۳۔ (سوڈ ٹالک پاوڈر) خارش کے لئے مفید ہے۔ بحصہ مساوی آکز ائیڈ آف زنک۔ بوریک ایسڈ۔ اور نشاستہ پاوڈر میں اچھی طرح ملائی جائے۔ اور بچوں یا بالغوں کے جسم پر اس کا دھوڑا کیا جائے ॰

۱۴۔ (فرائرس بالسم) اگر اس دوا کو موٹے اونی کپڑے پر رکھ کر جسم پر سوکھنے دیا جائے۔ تو تکلیف دہ زخموں کے لئے بہت مفید ہوگا ॰

حصّۂ دویم

امراض النسوال سے بچنے کے طریقے

باب اوّل

اعضائے تولید و تناسل کی ساخت۔ پلوس کا بہت بھر جانا۔ حیض اور خصیتہ الرحم یعنی انڈا دان کا فعل

اگر ہم معلوم کیا چاہیں۔ کہ کس طرح اعضاء تولید وتناسل پر گرم ممالک کی آب و ہوا اور طرزمعاشرت اثر کرتے ہیں تو ہمیں ان اعضاء کی ساخت اور اُن کے افعال کا پورا علم ہونا ایک لازمی امر ہے ؏

یہ سچ ہے کہ معاملہ تذکیر وتانیث ایک مقامی بات نہیں۔ بلکہ اس کا ظہور جسم کے ہر ایک حصّے میں نہایت دلالت کے ساتھ پایا جاتا ہے۔ گو یہ اعضا خاص ایک ہی حصّے میں ہیں۔ تاہم اُن کا تعلق باقی

سارے جسم کے ساتھ اعصابی اور جسمانی طور پر بہت ہے۔ غرضیکہ وہ ایک دوسرے سے وابستہ ہیں ٭

پس جب ایک عضو لاچار اور کمزور ہو۔ تو تمام جسم لاچار اور کمزور ہوتا ہے۔ اگر جز تکلیف زدہ ہے۔ تو کل تکلیف میں مبتلا ہے ٭

ان معاملات میں صحیح علم نہ رکھنے کی وجہ سے بہت سی نوجوان بیویاں اپنی زبردست جسمانی صحت کو کھو بیٹھتیں اور نصف المریض ہو کر مائیں بننے کے قابل نہیں رہتیں ٭ سرجیمس بیجٹ صاحب فرماتے ہیں کہ دائم المریضی ایک " بہ صد حفاظت حاصل کردہ حالت ہے"۔ (اور حقیقتاً بہت ہی کم صورتیں اس سے مستثنےٰ ہونگی) ٭

جب ہم اس قول کے مقابل میں اس امر کا دھیان رکھیں۔ کہ بہت مشکل صورتیں جہاں ناامیدی کے سوا اور کچھ نظر نہیں آتا۔ کامل صحت قایم رکھی جا سکتی ہے۔ تو ہم اس مقولے کی حقیقت کو تسلیم کرنے کو زیادہ تیار ہونگے۔ صحت کو قایم رکھنا زیادہ تر انسان کی قوتِ مرضی پر جو راہِ راست پر ہو منحصر ہے ٭

ہندوستان میں رہ کر بیاہ اور بال بچوں کے ساتھ بالضرور بہت سی مشقتیں۔ ذمہ داریاں اور طرح طرح کے تفکرات اور اندیشے ماں کو ہر وقت گھیرے رہتے ہیں۔ جو زیادہ معتدل آب و ہوا میں درپیش نہیں

ہوتے۔ تاہم ہوشیاری۔ مستقل مزاجی اعتدال اور
ارادے کی پختگی کے ساتھ عورت نے تمام قیود اور
سدِّ راہ سے گزر کر دکھا دیا ہے کہ وہ اپنے آنے والے
بچّے کو عمدہ سے عمدہ خصائل سے مالا مال کر سکتی ہے۔
ممکن ہے کہ خود ضبطی اور قواے ذہنی کی گراں بہا وراثت
جو زیادہ بہتر صورتوں میں حاصل نہ ہو سکتی۔ وہ اپنے بچّے
کو دے +

خاص اعضاء کی ساخت

جسم کے تنے کو فرض کیا اگر تین خانوں میں تقسیم
کیا جاوے تو اوپر کا حصّہ یعنی سینہ جس میں دل
اور پھیپھڑے ہیں۔ بیچ کے خانے یعنی شکم سے جس
میں ہاضمے کے اعضاء یعنی معدہ ۔ انتڑیاں اور کلیجہ ہیں
بالکل علیحدہ ہے +

سب سے نیچے کا خانہ جو ہر طرف ہڈیوں سے بنا ہُوا
ہے۔ اور ایک چوڑے پیالے کی صورت پر ہوتا ہے۔
جسے اصطلاح میں پل وس Pelvis کہتے ہیں ۔ یہ پیالہ
نما خانہ پیٹ سے کسی صورت میں علیحدہ نہیں ۔
اس استخوانی سلفچے کے اندر اعضاء تولید و تناسل ہوتے
ہیں۔ اس کے پیچھے اور کسی قدر بائیں طرف معاء
مستقیم اور سامنے کی طرف مثانہ ہوتا ہے۔ ان کے
بیچوں بیچ اعضاء تولید و تناسل یعنی رحم Uterus اور
دونوں انڈا دان یعنی خصیتہ الرحم Ovaries اور تاؤ دن
نالیاں Fallopian tubes ہوتی ہیں +

بیرونی حصّہ ول وا Vulva کہلاتا ہے۔ معاء مستقیم اور مثانہ کے مخرجوں کے درمیان ایک تنگ سی نالی ہے۔ جس کو وی جائی نا Vagina یعنے اندام نہانی کا نام دیا گیا ہے۔ وی جائی نا کی نالی پل وس کے محور میں ہوتی ہے۔ لیکن اس کا دہانہ پل وس کے محور کے مخرج کے کے سامنے ہوتا ہے ٭ اس نالی کی لمبائی ۲ سے ۲ انچ تک ہوتی ہے۔ اور اُس کی اوپر کی طرف رحم کے دہانے کے ساتھ بند ہوتی ہے ٭

رحم کی شکل مخروطی ہوتی ہے۔ اور وہ سامنے سے لے کر پیچھے تک چپٹا ہوتا ہے۔ مُنہ اُس کا پیچھے کی طرف ہوتا ہے۔ اور بذریعہ رباطوں کے جو استخوانی سلفچے کے ساتھ پیوستہ ہیں اپنی جگہ لٹکا ہوا رہتا ہے۔ اور کچھ گوشت کے ریشوں سے بھی جو سامنے سے پیچھے کو نکلتے ہیں۔ سہارا پاتا ہے۔ اس انتظام کا مقصد یہ ہے کہ رحم اِدھر اُدھر حرکت کر سکے اور پھر حمل قرار پا جانے کی صورت میں حسب ضرورت وہ خانہ پل وس سے خانہ شکم میں داخل ہو سکتا ہے ٭

رحم اور اندام نہانی کی اندرونی سطح پر ایک مہین سی جھلّی ہؤا کرتی ہے۔ جس کے اندر غدود ہوتے ہیں۔ اس جھلی کو میوکس ممبرین کا نام دیا گیا ہے ٭

خصیتہ الرحم یعنی انڈادان چوڑی رباط کے پیچھے کی جھلی میں ہؤا کرتے ہیں۔ ان اعضاء کی صورت

بیضوی ہوتی ہے۔ اور اسی میں مادہ جنین کا جوانی کی عمر سے آگے تک صورت پکڑتا اور نشو و نما حاصل کرتا ہے۔

دو تنگ اعضاء جن کو فوقنی نالیاں کہتے ہیں۔ رحم سے شروع ہو کر خصیۃ الرحم تک آتے ہیں۔

پل وس پر دباؤ پڑنے کے بد نتائج

اگر شکم کے اعضاء کو دباؤ اوپر سے پل وس پر نہ پڑے۔ تو اس خانے میں ان مذکورہ بالا اعضا کے لئے کافی گنجائش ہے۔ بعض مرتبہ ان امور سے واقفی کے باعث یا جسمانی صحت میں لاپرواہی کرنے سے یعنی معاء مستقیم اور مثانہ کے جو بست پھیل جا سکتے ہیں عرصے تک پر رکھنے سے شکم کے اعضاء پر حد سے زیادہ دباؤ پڑتا ہے۔ رحم چونکہ درمیانی عضو ہے اور اپنی جگہ سے ادھر اُدھر ہو سکتا ہے۔ اس لئے اُسے سب سے بڑھ کر نقصان پہنچتا ہے۔ خون کی رگوں پر دباؤ پڑنے سے ان اعضا میں خون کا دورہ خلل پذیر ہو جاتا ہے۔ اور خون ان میں جمع ہو جاتا ہے۔ پھر تو اوپر سے ایک پر مستقیم اور انتڑیوں کے دباؤ سے بھاری اور پھولے ہوئے رحم کے واسطے پیچھے جا پڑنا یا آگے کو دھکیل دیا جانا کوئی مشکل بات نہیں۔

بعض دفعہ جب دباؤ ہٹ جاوے تو رحم پھر

خود بخود اپنی اصلی جگہ پر چلا جاتا ہے - لیکن اگر کسی صورت میں دباؤ پڑا رہے اور رحم دیر تک اپنی جگہ پر نہ آ جاوے تو اس غلط جگہ پر ارد گرد کے اعضا کے ساتھ ریشوں کے ذریعے ایسے وابستہ ہو جاتا ہے - کہ پھر ہمیشہ کے لئے وہاں سے علیحدہ ہو نہیں سکتا ٭

پھر شکم کے خانے میں تمام اعضاء کے لئے گنجائش اور سہارا ہوتا ہے - لیکن گرم آب و ہوا میں شکم کے رباط ڈھیلے اور کمزور پڑ جاتے ہیں - اور انتڑیوں کے پُر رہنے اور ناموافق غذاؤں کے باعث بدہضمی سے اندر دباؤ بڑھ جاتا ہے - حمل کے ایام میں شکم پر دباؤ پڑنے سے جو کمزوری باقی رہ گئی ہو - یا نامناسب تنگ لباس پہننے سے بھی شکم اپنے اندرونی اعضا کو سنبھالنے اور انہیں سہارا دینے میں قاصر رہتا ہے - اس طرح دباؤ کا رُخ نیچے کو ہونے کے باعث اندرونی اعضاء شکم کو جہاں ہونا چاہئے اس سے نیچے اُتر کر وہ پلوس کے اعضاؤں پر دباؤ ڈالتے ہیں - تب وہ تکلیفات جو وہاں پیشتر ہی سے موجود ہوں زیادہ بڑھ جاتی ہیں - اس لئے یہ خوب ظاہر ہے کہ ناقص جسمانی صحت خاص کر دائم القبض میں انتڑیوں اور معاء مستقیم کو پُر رکھنے اور قوت بخش ورزش کی کمی سے اعضاء تولید و تناسل کو ہمیشہ کے واسطے ضرر پہنچایا جا سکتا ہے ٭

خصیتہ الرحم یعنی انڈا دان کا فعل اور حیض

پھر انڈا دان کی طرف جن میں مادہ جنین کا ہوتا ہے۔ متوجہ ہو کر ہم معلوم کرتے ہیں کہ جب وہ ایک خاص درجے اور عمر تک پہنچ کر قابل حمل کے ہو جاتا ہے۔ تب وہ مادہ انڈا دان میں سے گزر کر اس طرف کی تاذف نالی میں چلا جاتا ہے۔ اور اگر وہاں پہنچ کر حمل قرار نہ پاوے۔ تو وہ مادہ جنین کا دی جاشنا میں پہنچ کر زائل ہو جاتا ہے ٭

مادہ جنین کے انڈا دان میں سے نکل کر رحم میں داخل ہونے کو Ovulation یعنی انڈا دان کا فعل کہتے ہیں۔ یہ فعل کئی روز تک جاری رہتا ہے۔ اور باقاعدہ ہر اٹھائیس دن کے بعد اس کا دورہ شروع ہوتا ہے۔ اس عرصے کے اندر رحم میں جو پھول جاتا اور بھاری ہو جاتا ہے۔ کچھ تغیرات پیدا ہو جاتے ہیں رحم کی لیسدار جھلی بھی سوج جاتی اور خون سے بھر جاتی ہے۔ جب مادہ جنین کا گزر چکتا ہے۔ تو سب پھولی ہوئی خون کی رگیں پھٹ جاتی ہیں۔ اور اُن سے تین یا چار دن تک تھوڑا تھوڑا خون خارج ہوتا رہتا ہے۔ اس فعل کو اصطلاح میں حیض کہتے ہیں ٭

اس قسم کے قدرتی انتظام میں مطلقاً تکلیف محسوس نہ ہونی چاہیئے۔ اور عموماً ہوتا بھی ایسا ہی ہے۔ اور

بعض سائنس دان تو یہاں تک کہتے ہیں۔ کہ عورت کو خاص کر ایام حیض میں باقی سارے مہینے کی نسبت زیادہ چست اور طاقتور ہونا چاہئے۔ یہ بات تو بالکل صحیح ہے۔ کہ ایام حیض کے پیشتر اور بعد کے دن عورت کی زندگی میں سب سے زیادہ پھندار ہوتے ہیں ؛

تو بھی مہذب ممالک میں شاید مصنوعی اور خلاف فطرت طرز معاشرت کے باعث ان ایام میں مستورات زیادہ تر کچھ سستی اور بے چینی محسوس کرتی ہیں۔ اگر بیچ بیچ میں درد کی شکایت ہو تو ضرور جسمانی صحت یا مقامی اعضاء میں کوئی خلل ہوگا۔ ورنہ ایسا نہ ہونا چاہئے ؛

گیارہ سے پندرہ سال کی عمر میں جب عورت سن بلوغت کو پہنچتی ہے۔ تو اس کو معمولی حیض شروع ہو جاتا ہے۔ اور وہ حاملہ ہونے کے قابل ہو جاتی ہے۔ لیکن اس کے یہ معنی نہیں کہ اب اس کی ساخت مکمل ہو گئی ہے۔ اس استخوانی سلفچے یعنی پیڑو کی بناوٹ اس وقت سے قریب آٹھ یا دس سال بعد تک اس لائق نہیں ہوتی۔ اور اس صورت کو نہیں پہنچتی۔ کہ بچے کا سر بآسانی اس میں سے گزر سکے۔ نہ ہی تئیس سال کی عمر تک طبیعت پورا قرار پاتی اور اپنے اصلی پیمانے تک پہنچتی ہے ؛

ایسا بھی ممکن ہے کہ بیس یا تئیس سال کی عمر تک حیض شروع نہ ہو۔ اور صحت میں کوئی بدنتائج بھی ظاہر

نہ ہوں - برعکس اس کے دیر میں حیض شروع ہونے
میں ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ جو جسمانی اور اعصابی بوجھ
حیض کے شروع ہونے سے بچّے پر پڑتا ہے - وہ
رُکا رہتا ہے - اور بچے بے روک ٹوک اپنے پورے
قد اور صحت کو حاصل کر سکتے ہیں *

ہندوستان میں لڑکیوں کو چھوٹی ہی عمر میں حیض شروع
ہو جانے کا باعث یہ ہے کہ وہ جسمانی اور ذہنی طور
پر ہر وقت عادت خلاف فطرت - مضر خیالات اور کثیف
ہوا سے گھری رہتی ہیں - اُس وقت سے کہ بچہ کو
طاقت گویائی نصیب ہوئی - اس کی توجہ بار بار معاملات
تذکیر و تانیث کی طرف رجوع کی جاتی ہے - نہ صرف
یہی بلکہ بعض مرتبہ اُن اعضاءِ خاص پر دست اندازی
بھی کی جاتی ہے *

یورپ کی لڑکیوں پر ناول اور بد اخلاقی تصانیف کا
مطالعہ یہی اثر پیدا کرتا ہے - جب تک لڑکیاں بچیاں
رہ سکیں اتنا ہی بہتر ہے *

یہ بخوبی پہچانا جا سکتا ہے - کہ جسم کی ساخت کے
کمل ہو جانے سے پیشتر بیاہ کرنے اور بچّے جننے سے
ضرور جسم کو ضرر پہنچتا ہے - اور عموماً یہی نتیجہ ہوا
کرتا ہے - کہ بچّے نہایت کمزور اور مریض ہوتے ہیں -
شمار کرنے سے معلوم ہوا ہے - کہ ایسی کم سن
ماؤں اور اُن کے بچّوں کی عمریں بہت گھٹ جاتی
ہیں - اور ایک ایسے خلافِ قدرت قاعدے کے باعث

اُن کی صحت بالکل ناقص ہو جاتی ہے ۔

بلا تکلیف ہونے کے سوا حیض کو ہر اٹھائیسویں روز یا کسی اور مقررہ روز پر آنا چاہیئے ۔ اور صرف تین یا چار روز تک جاری رہنا چاہیئے ۔ شخصی طور پر سب میں کچھ نہ کچھ فرق ہوتا ہے ۔ پس سب کے واسطے کوئی ایک خاص قاعدہ اس کے بارے میں بیان نہیں کیا جا سکتا ۔

تمام زائل شدہ خون کی مقدار دو سے تین چھٹانک سے زیادہ نہ ہونی چاہیئے ۔ زیادہ خون کا جانا یا حیض کا دیر تک جاری رہنا شاذ و نادر ہی مفید ثابت ہوگا عموماً نقصان دہ ہی ہوتا ہے ۔ وحشی قوموں میں اطمینان کے ساتھ زندگی بسر کرتے ہوئے ایسی حالت میں مستورات کسی قسم کی تکلیف محسوس نہیں کرتیں اور اکثر چند ایک گھنٹوں ہی میں فارغ ہو جاتی ہیں ۔

خون گاڑھا اور رنگت میں تیز سرخ ہونا چاہیئے ۔ لیکن اس میں جمے ہوئے چھیچھڑے اور پھٹکیاں نہ ہوں ۔ جن میں خون کی کمی ہو ۔ اُن میں خون پتلا اور ہلکے سرخ رنگ کا ہوگا یا کثرت سے آئیگا ۔ اور تیز سرخ رنگ کا ہوگا ۔

اِن ایام میں تمام اعصاب زیادہ متحرک ہو جاتے ہیں ۔ اور وہ عورتیں جو عادتاً اپنے آپ کو ضبط نہیں کرتیں ۔ اس وقت بے قابو اور اپنے سے باہر ہو کر خود تکلیف اُٹھائیں ۔ اور اوروں کے واسطے بدمزگی کا

باعث ہوتی ہیں۔ حیض سے ایک یا دو روز پہلے اور خاص کر ان ایام میں رحم معمول سے زیادہ بھاری ہو جاتا اور سوج جاتا ہے۔ اس لئے اس موقع پر زیادہ اندیشہ ہے۔ کہ اگر صحت کی حفاظت نہ کی جاوے۔ تو رحم ہمیشہ کے واسطے روگی ہو جاوے۔ یا اپنی اصلی جگہ سے سرک جاوے ۔

پس تمام عملی ورزشوں یعنی رقص۔ سواری۔ تنگ جامہ وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ اور اس موقع پر قبض کی شکایت مطلقاً ہونے نہ دینی چاہئے۔ خواہ قبض نہ بھی ہو۔ تو بھی اگر یہ دستور بنا لیا جاوے کہ مہینے میں ایک مرتبہ ایام حیض کے شروع ہونے کے موقع پر کوئی جلاب یعنی کسی قسم کے نمک یا سلفیٹ آف مگنیشیا کا استعمال کیا جاوے تو بہت مفید ثابت ہوگا لیکن جب معمولی صحت کی حالت میں ان باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ تو گرم ممالک کی ضرر رساں آب و ہوا میں تو ان کا لحاظ رکھنا ایک لازمی امر ہے ۔

اس وقت سردی۔ زکام سے بچنا اور ٹھنڈے شربت اور منشی اشیاؤں سے پرہیز کرنا از حد ضرور ہے۔ گرم پانی کے غسل کا ناغہ نہ کرنا چاہئے۔ حقیقتاً وہ اور وقتوں سے بڑھ کر خاص اس وقت مفید ہے۔ کیونکہ اس سے صفائی ہوتی اور جسم کے اندرونی اعضاؤں کی سوج کو آرام ملتا ہے۔ اگر پورے غسل سے تکان معلوم ہو تو

گرم اسفنج کا غسل ہی کافی ہے۔ اگر پیل دس ہیں۔ بوجھ اور بے چینی معلوم ہو تو ایک گھنٹے کے بجائے دو گھنٹے تک آرام کرنا چاہئے۔ لیکن ورزش ضروری اور مفید ہے گو اس میں احتیاط لازم ہے ؎

ایّام حیض میں ہر قسم کے جوش اور گھبراہٹ سے کنارہ کشی کرنی چاہئے۔ اور مزاج کو خوب قابو میں رکھنا چاہئے ؎

ان تمام احتیاطوں کو مدّ نظر رکھ کر اور ان پر عمل کرتے ہوئے عورت کو نہ چاہئے کہ سست ہو کر بیٹھ یا لیٹ رہے۔ دماغ اور صحت کے واسطے بہت سا کام اور شغل نہایت فائدہ مند ہے۔ خاص ان دنوں میں کوئی دوا پینے کی حاجت نہیں۔ تکلیف کے بغیر یہ دن گزارنے کا صرف ایک آسان علاج ہے۔ کہ عورت کھلی ہوا میں رہے۔ بہت سی ورزشیں کرے۔ اور اپنے طرز معاشرت کو ایسے طور پر مقرر کرلے۔ کہ ہر قسم کی تکان اور مشقت سے محفوظ رہے۔ اس میں بھی اور حالتوں کی مانند دماغ اور قوّت مرضی بدن پر بہت سا اثر پہنچا سکنے کی قوّت رکھتے ہیں ؎

باب دوئم

بے قاعدہ حیض

بیقاعدہ حیض ۔کثرت حیض ۔ رکاوٹ حیض
کی تکلیف دہ حیض ۔ اختتام حیض۔

افسوس ہے کہ حیض ہمیشہ با قاعدہ نہیں ہوتا۔بقیوں کی مانند جسم کے اس کام پر بھی موسم ۔مقام اور موقع کا بہت اثر پڑتا ہے ۔پس ہندوستان میں اکثر دیکھا جاتا ہے کہ جسمانی کمزوری ۔ بدہضمی اور اعصابی ناطاقتی کے باعث حیض بے قاعدہ آنے لگتا ۔اور اس کے اندازے اور صورت میں بھی فرق پیدا ہو جاتا ہے ٭

بے قاعدہ حیض

ہندوستان میں پہنچ کر پہلے پہل اگر نئی آب و ہوا کے سبب بے قاعدگی ہو جاوے ۔یا کپڑے آنے بالکل ہی بند ہو جاویں ۔تو تعجب کی بات نہیں ۔عموماً چند ماہ کے اندر حیض پھر شروع ہو کر آہستہ آہستہ باقاعدہ آنے لگتا ہے ۔ اور اس سے کوئی بد نتائج پیدا نہیں

ہوتے - اگر ایسی بے قاعدگی کے باعث درد سر یا کوئی تکلیف پیدا نہ ہو - تو علاج کی چنداں ضرورت نہیں - تازہ ہوا اور صحت بخش مکان میں رہ کر بغیر چھیڑ چھاڑ کے (اور یہی بہتر بھی ہے) سب کچھ درست ہو جاویگا ؛

لیکن اگر ہر ماہ خون کی مقدار میں اختلاف پایا جاوے مثلاً ایک مرتبہ حیض صرف ایک دن رہے - اور دوسری بار پورا ہفتہ یا یکایک شروع ہو جبکہ ابھی اس کا مقررہ وقت نہ ہوا ہو - یا ذرا سی محنت سے شروع ہو جاوے تو ضرور فکر کرنا چاہئے ؛

جب اس کے ساتھ ہی درد محسوس ہو اور سارے جسم میں ریح کی درد کا بھی دورہ ہو - اور کچھ سفید سی رطوبت بھی خارج ہوتی ہو تو ایسی حالت میں مطلقاً غفلت کرنی نہ چاہئے ؛

ایام حیض میں بہت دفعہ بے پروائی کرنے یا سردی لگ جانے سے عورتیں ان تکلیفات میں مبتلا ہو جاتی ہیں - لیکن اکثر جسمانی کمزوری بہت بچے جننے اور مناسب سے زیادہ رفاقت کرنے سے بھی یہ مصیبتیں پیش آتی ہیں ؛

علاج - ایسی تمام بیماریوں میں سب سے پہلی اور ضروری بات یہ ہے - کہ بدن کی طاقت کو عمدہ اور زود ہضم غذاؤں - ہلکی ورزشوں اور تازہ ہوا سے بحال کیا اور قائم کر لیا جاوے - عموماً مقویات فائدہ بخش ہوتی ہیں - خاص کر جب خون کی کمی ہو - اور معمولی

صحت بھی اچھی نہ ہو تو مقوّیات نہایت مفید ہیں۔ سب سے بہتر وہ ہیں جن کے مرکبات میں آئرن اور آرسنک اور آئرن و سفوف کونائین سٹرائٹ شامل ہوں۔ جو لوگ ملیریا والے اضلاع میں رہتے ہوں۔ اُن کے لئے یہ نسخہ نہائت فائدہ بخش ہوگا۔ ۳ سے ۵ گرین تک پانی میں ملا کر پینا چاہیئے۔ اگر ان ایام میں درد کی شدّت ہو اور ایک سفید یا زرد رنگ کی رطوبت بھی خارج ہوتی ہو تو گرم پانی کی پچکاری (آدھ سیر پانی اور ایک ڈرام ٹنکچر آیوڈاین کی مناسبت سے) کرنے سے بہت آرام ملتا ہے۔ ایسی پچکاری یا ڈوش کا سب سے بہترین طریقہ ذیل میں مذکور ہے +

اول تو ایک انامیل یا شیشے کا باسن ہو۔ جس کے پیندے میں سوراخ ہو اور اُس کے ساتھ ایک دو گز لمبی ربڑ کی نالی لگی ہو۔ اس باسن میں کم از کم دو یا اڑھائی سیر پانی کی سمائی ہونی چاہیئے۔ اور اس میں ضرور کوئی ذریعہ ہو۔ جس کے ساتھ وہ دیوار پر لٹکایا جا سکے۔ ربڑ کی تھیلیاں جو ڈوش کے واسطے برتی جاتی ہیں۔ اچھی نہیں ہوتی۔ اس لئے کہ ان کو صاف رکھنا مشکل ہے۔ کسی معتبر دوا فروش سے شیشے کی پچکاری Nozzle خرید لینی چاہیئے اور ہر دفعہ استعمال کرنے سے پیشتر پانچ منٹ تک پانی میں اُبال لینی چاہیئے۔ ایسے ہی استعمال کا پانی بھی خوب اُبال کر مرضی کے مطابق ٹھنڈا کرنا چاہیئے۔ بغیر جوش دئے

پانی کو ہرگز نہ استعمال کریں - پانی اور لوشن کو باسن میں
بھر کر ربڑ کی نالی کے دوسرے سرے پر پچکاری
لگائیں - اور باسن کو دو یا تین فٹ کی اونچائی پر
کسی کیل کے ساتھ دیوار پر لٹکا دیں - پھر سب
سامان استعمال کے لئے تیار ہے +

یہ یاد رہے کہ دوش یعنی پچکاری کے پانی کو محض
گرم ہی کر لینے سے اس کے اجرام مر نہیں جاتے -
صرف ایک ہی طریقہ ہے - جس سے پانی پاک اور
صاف ہو سکتا ہے - یعنی عرصے تک جوش دیتے جانے
سے پانی کو جوش دے کر کسی صاف برتن میں ململ
یا تولیہ کی دو تین تہوں سے ڈھانک کر علٰحدہ رکھ
دینا چاہئے - تا کہ گرد اور غبار سے محفوظ رہے -
نہ ہی صرف دوائیوں کے ملا لینے سے یہ ضرر پہنچانے
والے جرم ضائع کئے جا سکتے ہیں - اگر بہت حفاظت نہ
کی جاوے تو ان نرم حصّوں پر زہریلے اجرام بہت جلد
تاثیر کر لیتے ہیں - اور مریض فائدہ کی بجائے نقصان اُٹھاتا
ہے - لیٹ کر اور کمر تک موم جامہ بستر پر بچھا کر اور
پاخانہ کے نیچے ناند یا ٹب رکھوا کر پچکاری لینی چاہئے
آہستہ سے پچکاری کا سرا صرف دو انچ تک اندر داخل
کیا جاوے اور زیادہ تر پیچھے کو رُخ ہو +

اگر ان تمام کوششوں سے کچھ فائدہ نہ ہو اور حیض
باقاعدہ جاری نہ ہو اور دوسرے نشانات بھی کم نہ ہوں
تو جس قدر جلدی ممکن ہو ڈاکٹری علاج کرنا چاہیئے +

کثرتِ حیض

ایّام حیض میں حد سے بڑھ کر خون جانے کو کثرت حیض کہتے ہیں۔عموماً اس کا تعلق وقت کی بے قاعدگی کے ساتھ ہوتا ہے۔ لیکن جن عورتوں میں خون کی زیادتی ہو۔اُن کے واسطے ماہ میں ایک مرتبہ خون کا کثرت سے جانا مفید اور باعث آرام ہوتا ہے۔ جن صورتوں میں معمولی صحت اچھی رہتی ہے۔اور حیض کے اختتام پر کوئی کمزوری محسوس نہیں ہوتی۔اندیشہ نہ کرنا چاہئے۔کیونکہ کم وبیشی کا ہر ایک شخص اپنی اپنی حالت کے مطابق جدا جدا اندازہ لگا سکتا ہے۔

لیکن ہندوستان میں عموماً ان عورتوں میں یہ حالت پائی جاتی ہے۔ جو آب و ہوا کے باعث کمزور ہوں۔ یا انہیں کوئی اندرونی بیماری ہو۔مثلاً رحم کا گرنا۔ یا سوُج جانا وغیرہ۔ زچّہ خانہ میں لا پروائی اور نادانی اور حمل گر جانے پر بے پروائی کرنے اور مناسب احتیاط نہ کرنے سے بھی یہ نتیجہ پیدا ہوتا ہے۔اعضاء کو چھیڑتے رہنے۔اور بیماری میں علاج معالجہ نہ کرنے اور حمل باز رکھنے کی نامناسب اور بیجا کوشش کرنے اور نالائق ذریعے استعمال کرنے سے بھی یہی تکلیف پیش آتی ہے۔کمزور اور مریض عورتوں کو بعض دفعہ صرف خون ہی کثرت سے نہیں آتا۔ بلکہ سخت درد کے ساتھ بڑے بڑے چھیچھڑے بھی خارج ہوتے

ہیں ؀

علاج - یہ حالت نہایت فکر کے لائق ہے - اوّل بات تو یہ ہے کہ بستر میں لیٹ کر آرام کیا جاوے - خون کی کثرت کو روکنے کے واسطے تولیے برف کے پانی میں بھگو کر سرد کر لئے جاویں - اور نچوڑ کر تہ بہ تہ شکم اور زانوؤں پر متواتر رکھتے جاویں جاویں سر اور کندھوں کو شکم سے قدرے نیچا رکھیں - بہتر یہ ہے کہ چارپائی کا پائینتانہ سرہانے سے ایک فٹ اونچا کر دیا جاوے - اور مریضہ کو پشت کے بل لٹایا جاوے اور جب تک آرام نہ ہو اُسی کروٹ پر رکھا جاوے - ہلکی غذا دینی چاہئیے - اور جو خوراک کھائی یا پی جاوے - سرد یا شیر گرم ہی ہو - تمام مقوی اشیا سے پرہیز کرنا لازمی امر ہے - اگر قبض کی شکایت ہو تو صابون اور پانی کی پچکاری enema دیں - یا تھوڑا سا ارنڈ کا تیل پلانا چاہئیے - تازہ ہوا اور روشنی کو کمرے میں کثرت سے آنے دیں اور اگر معالج نہ مل سکے تو تھوڑے سے پانی میں ملا کر لکوڈ ایکسٹرکیٹ آف ارگٹ ایک چائے کا چمچہ بھر ہر چار گھنٹہ بعد پلاتے جاویں ؀

کثرت حیض کے ہر دورے کے درمیانی وقفے میں جسمی ناطاقتی کا پورا علاج کرنا اور زور حاصل کرنا چاہئیے بہت سی ہلکی جسمانی ورزش کھلی اور تازہ ہوا طاقت بخش غذا اور بہت سا دود - کم از کم دو سیر روزانہ صحت کو اور جسم کی طاقت کو قائم کرنے کے لئے نہایت مفید

ثابت ہوگا *

اعضائے خاص کو کامل آرام کی حاجت ہوگی - پس کچھ مہینوں تک خاوند اور بیوی کو علیحدہ کمروں میں سونا چاہئے - حیض کے شروع ہونے سے چوبیس گھنٹے پیشتر تمام کاروبار چھوڑ دینے چاہئیں - اور جلاب پینا چاہئے - نیز بیچ میں اشتہا بڑھانے کے لئے آئرن مقویات - کچھ پورٹ وائن یا برگنڈی وائن کا استعمال کرنا چاہئے *

اگر لوکوریا یعنی ایک سفید سی رطوبت خارج ہوتی ہو - یا پیل وس میں بوجھ سا اور درد محسوس ہوتی ہو - تو کثرت حیض کے وقفے میں گرم پانی کی پچکاری (مناسبت ڈیڑھ سیر پانی میں ایک چاء کا چمچہ بھر پھٹکری) دو مرتبہ روز استعمال کرنی چاہئے - لیکن ایسی صورتوں میں جیسی جلدی ممکن ہو کسی تجربہ کار طبیبہ سے مشورہ لینا چاہئے - اکثر صرف ہلکے سے جراحی عمل ہی سے یہ حالت صحیح کی جا سکتی ہے *

حیض کا رک جانا

یہ حالت کبھی یکایک اور کبھی آہستہ نمودار ہوتی ہے *

اول صورت کے وقوع میں آنے سے تو ظاہر ہوتا ہے - کہ جسمانی کمزوری یا کوئی سخت بیماری یا اختتام حیض کا آغاز ہوگا - حیض کا رکے رہنا - یا آتے آتے

یک لخت بند ہوجانا عموماً سردی لگ جانے - یا ملیریا یعنی موسمی بخار کے آ جانے - یا اچانک دل کو صدمہ پہنچنے کے باعث ہوتا ہے - ہر نوجوان بیوی کو اس امر کا پورا اور کامل یقین ہونا چاہئیے - کہ وہ حاملہ نہیں - پھر وہ بلا تامل حیض کے لانے کی کوشش کر سکتی ہے ؞

مستورات ہند تازہ ہوا اور ورزش سے محروم رہنے کے باعث کمی خون کے مرض اور حیض کی بھی کمی کا شکار بنی رہتی ہیں - بہت مرتبہ عورتیں ولیسی دائی کو بلاتی ہیں - اور وہ کچھ ایسے گندی اور زہریلی ادویات ان کے جسم کے اندر داخل کرتی ہیں - کہ ان سے نہایت نقصان دہ نتائج پیدا ہو جاتے ہیں (جمناسٹک) جسمانی ورزش اور سانس لینے کی ورزشی مشق سے صحت کو بے انتہا فائدہ پہنچتا ہے - اس سے اور بہت سی زود ہضم - عمدہ غذا سے بہترین اور کوئی علاج نہیں - جب مریض کے رہنے سہنے کی جگہ صحت بخش نہیں - تو ادویات بیکار بلکہ مضر ہیں ؞

غرضیکہ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے کوئی دوا پینی نہ چاہئیے - اگر معلوم ہو کہ سرد پانی کے غسل یا سردی لگ جانے سے یہ نقص پیدا ہوا ہے - تو کم از کم آدھ گھنٹے تک نہایت گرم پانی کے ٹب میں بیٹھنا چاہئے - پانی کمر تک پہنچے اور اوپر کا دھڑ گرم کمبل کے ساتھ ڈھنپا رہے - اور پیٹ پر رائی کا

پلستر لگاتے رہیں - یہ بہت آسان اور مفید معالجے ہیں اور عموماً مؤثر ہوتے ہیں - گرم پانی کی پچکاری Enema خون حیض کے دورے کو شروع کرنے میں بہت مدد دیتی ہے - کمزور عورتوں کے واسطے طاقت بخش اور ہلکی غذا اور دودھ - بہت سی مقدار میں - اور کھلی ہوا میں ورزشی کھیل اور جہاں تک ہو سکے سواری وغیرہ نہایت ہی ضروری ہیں - آہن اور آرسنک کے مقویات یا بلاڈ کی گولیاں کئی مہینوں تک لگاتار استعمال کرنی چاہئیں اور ہوا کی تبدیلی کے واسطے پہاڑ پر یا سمندر کے کنارے کچھ عرصے تک جا کر رہائش اختیار کرنی چاہئے ؎

تکلیف دہ حیض

جب کسی عورت کو ایام حیض میں شدّت کا درد ستاوے - تو ظاہر ہے کہ اعضائے خاص میں کوئی خلل ہوگا - بعض مرتبہ صرف تشنج کی درد رحم کے اعصابوں میں یہ حالت پیدا کر دیتی ہے - اس کا ہونا یا نہ ہونا خون حیض کی مقدار پر منحصر نہیں ہوتا - کیونکہ یہ کثرت حیض اور کمی حیض دونو صورتوں میں پایا جاتا ہے - اور بعض مرتبہ جب جھلی کے چھیچھڑے جسم سے خارج ہوتے ہوں - تو عورتوں پر درد کی شدّت سے جان کنی کی حالت طاری ہو جاتی ہے - اگر ایسی سخت درد کے ساتھ تے اور بیہوشی بھی واقع ہو - اور اگر ذرا بھی درد محسوس ہو تو وقفے میں بدہضمی اور نزلے کا علاج

کرنا نہایت ضروری ہے ۔

علاج ۔ اسی اثنا میں جب درد کی شدت ہو ۔ پیٹ پر رائی کا پلستر یا گرم گرم سینک دینا چاہئے ۔ پینے کے واسطے سخت گرم چاء ۔ لیموں کا گرم شربت ۔ یا ادرک کے ست کا شربت نہایت مفید ثابت ہوگا ۔ برانڈی یا اور منشی چیزوں کا کبھی استعمال کرنا نہ چاہئے کیونکہ وہ محض درد کو بڑھاتے اور سوجن کو زیادہ کرتے ہیں ۔ دن میں دو یا تین بار انٹی پائیرین دس دس گرین کھانے سے بھی بہت فائدہ ہوتا ہے ۔ اس دوا کو بہت گرم چاء یا قہوے کے ساتھ پینا چاہئے ۔ بعض مرتبہ درد اس کے استعمال کے ساتھ ایک دم ہی جاتا رہتا ہے ۔

جب حیض شدت درد سے شروع ہوتا ہو ۔ تو دو تین رات پیشتر سے روزانہ غسل کرنا چاہئے ۔ پانی کو جہاں تک سہہ سکیں گرم رکھیں ۔ گرمی کا اندازہ پیمائیسے کر لیا جا سکتا ہے ۔ جو کہ ۱۱۷ درجے سے ۱۲۰ درجے تک ہونا ضروری ہے ۔ پانی کمر تک پہنچنا چاہئے ۔ پانی کی حرارت کو پندرہ یا بیس منٹ تک کسی کیتلی میں سے کھولتے ہوئے پانی کو متواتر ڈالتے رہنے سے قائم رکھا جا سکتا ہے ۔

ایسی حالتوں میں کمر کو سہارا دے کر پلنگ پر بیٹھنا سب سے زیادہ آرام دہ ہے ۔ لیکن جب درد بے انتہا ہو اور گاہے گاہے اُس کا دورہ ہوتا ہو ۔ لیٹے رہنا

ناممکن ہو جاتا ہے ۔ اس صورت میں توجہ اور طرف لگانے کی خاطر اُٹھ کر پھرنا ہی فائدہ بخش ہوگا ۔

ماہواری ایام میں اور اُن کے شروع ہونے سے پیشتر جلاب لینے اور پچکاری Enema کرنا از حد مفید ہے ۔

کارلسباد یا ردشل نمک کی ایک اونس یا کاسکارہ سگراڈا (دہریڑہ) کی ایک گولی کا روزانہ صبح کے وقت استعمال رکھنا چاہیئے ۔

بعض دفعہ نزلہ اور ریح کی دردیں مضبوط اور توانا لڑکیوں کو بہت ہؤا کرتی ہیں ۔ ان صورتوں میں شکم کے نیچے کے حصّے پر ٹھنڈے برف کے پانی میں کپڑے بھگو کر رکھنے سے جلد فائدہ ہو جاتا ہے ۔ یا ربڑ کی تھیلیوں میں برف بھر کر رکھی جاتی ہے ۔

اگر حیض رُک کر آوے یا مقدار میں کم ہو ۔ تو روزانہ ان ایام میں اور اس سے پہلے بھی کونائین کی تین گرین تین مرتبہ روزانہ کھانی چاہئیں ۔ اس سے درد میں افاقہ ہوتا ہے ۔ اور رحم کو سکڑنے سے جس کے باعث درد ہوتا ہے باز رکھتی ہے ۔ بعض دفعہ اعضائے خارجہ پر ہلکے سے عمل جراحی سے سخت سے سخت درد کے ساتھ حیض آنے کی صورتوں میں کلیتہً آرام ہو جاتا ہے ۔

درد کی ایک صورت کا تعلق انڈا دان کے ساتھ بھی ہے ۔ یہ درد حیض کے شروع ہونے سے پیشتر

ہی محسوس ہونے لگتا ہے۔ درد کا رُخ جانگھوں سے رانوں کو یا کمر کی طرف ہوتا ہے۔ متلی اور سر درد کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ اور پیشاب کرتے ہوئے درد بھی معلوم ہوتا ہے ۔ ممکن ہے کہ سر درد اور ایک یا دونو زانوؤں میں سارا ماہ درد ہوتا رہے ۔

کبھی کبھی تندرست اور توانا لڑکیوں کو سن بلوغ کے بعد سے ہمیشہ ہی شکایت رہتی ہے۔ یا اگر کمزور عورت کو بچہ جننے میں زیادہ تکلیف پیش آئی ہو تو بھی ہر وقت اسی مصیبت کا سامنا رہتا ہے۔ تاہم سب سے زیادہ اس کا باعث زہریلے اجرام کا جسم میں دخل پا لینا۔ اور حمل کو باز رکھنے کے واسطے ذریعے استعمال کرنا۔ خاص کر ناکمل صحبت کرنے سے یہ تکلیف پیش آتی ہے۔ ملک جرمنی کے حکما بیان کرتے ہیں کہ ایسے ناکمل زنا شوئی کے رشتے کے باعث تمام اعضاء قدرتی طور پر اپنا حصہ نہیں پاتے۔ پس اُن کی ضروریات پوری نہیں ہوتیں اور وہ سیر نہیں ہوتے۔ نہ ہی ان کے اعصابی جوش اور تحریک کو امن حاصل ہوتا ہے۔ پس اس دھماکے سے وہ اعضاء خود تکلیف زدہ ہوتے اور اُن کے باعث سارا جسم دُکھ اُٹھاتا ہے ۔

رحم کی ایسی بیماریوں کے ساتھ اعصابی کمزوریاں اور بے خوابی بھی ستاتی ہیں ۔ اور بعض مرتبہ اعصابی کمزوری اس حد تک بڑھ جاتی ہے کہ اگر علاج نہ کیا جاوے۔ تو عورت دائم المریض ہو جاتی ہے۔ بیماری کی

اس حالت کو Neurasthenia کا نام دیا گیا ہے - ان تکلیفات سے نجات پانے کے لئے سب سے اول شرط یہ ہے کہ اس کی تمام وجوہات کو یکطرف کیا جاوے - جبتک کلیۃ آرام اور صحت حاصل نہ ہو - اعضائے خاص پر کوئی بار نہ ڈالنا چاہئے - اور ان اُن کو کمال آرام دینا چاہئے ؛

آیوڈین کی گرم پچکاری Douche اور انڈا دان کے اوپر اپلے کے پلسٹر لگانے سے تسکین ہوتی ہے - بہتر یہ ہے کہ مریضہ دو تین روز تک چپ چاپ بستر میں رہے - اپلے کا ناپ کوئی ڈیڑھ انچ مربع کے قریب ہو - اور وہ دونو جگہوں کے بیچوں بیچ سے قدرے اوپر لگایا جاوے - لیٹ کر صحیح جگہ لگانے میں سہولت ہوگی ؛

جب درد شدت کا ہو - تو ماہواری ایام شروع ہوتے ہی کلورو ڈائن کی ایک دو خوراکیں استعمال کرنی چاہئیں - مقدار میں تیس بوند ہو اور پانی میں ملا کر پی جاوے ؛

اگر حقیقتاً کوئی بھی رحم کی بیماری نہ ہو - تاہم دماغ اور قوت مرضی کا اثر ماہواری ایام پر بہت پڑتا ہے - ہمیشہ اسی تکلیف کا خیال کرتے رہنا - اور اس کا فکر کرتے رہنا اس دکھ کو بڑھانے کا طریقہ ہے - کھلی اور تازہ ہوا میں بہت سی ورزش کرنا اور دن بھر کام کاج میں دل بہلائے اور لگائے رکھنا حیض کی درد سے نجات پانے اور اُس کو دور رکھنے کے عمدہ ذریعے ہیں ؛

موقوف ہو جانا حیض کا

عورت کی زندگی میں پینتالیس یا پچاس سال کی عمر میں ایک خاص تبدیلی وقوع میں آتی ہے۔ یعنی یہ کہ اُس وقت اُس کو ایام ماہواری آنے بالکل موقوف ہو جاتے ہیں۔ مہذب ممالک میں اختتام حیض زیادہ عرصے تک ملتوی رہتا ہے۔ اور سرد ملکوں میں تو شروع بھی دیر سے ہوتا اور موقوف بھی ویسے ہی دیر ہی سے ہوتا ہے۔ اس عمر میں آکر رحم اور انڈا دان سکڑ جاتے اور اپنے افعال کو جاری رکھنے سے قاصر ہو جاتے ہیں۔ ان تغیّرات کے ساتھ کئی ایک قسم کی بیماریاں انسان کو گھیر لیتی ہیں۔ جن کو اختتام حیض کا ایک ضروری حصّہ سمجھا جاتا ہے۔

لیکن اگر زندگی میں صحت اور تندرستی شامل حال رہی ہوں۔ اور تمام اعضاؤں نے بے روک اور مناسب طور پر اپنی نسل بڑھانے کے فرائض کو پُورا کیا ہو تو حالت مادری سے اس حالت میں گزر جانے پر بہت کم تکلیفات پیش آنی چاہئیں۔

قوم یہود کی مستورات بہت جلد ماہواری ایام سے خلاصی پا لیتی ہیں۔ اور اُن کو اس کے موقوف ہو جانے پر بہت تکلیف بھی نہیں ہوتی۔ اس میں کچھ شک نہیں رہتا۔ جبکہ ہم دیکھتے ہیں۔ کہ شرعاً ان کو ایام حمل میں اور کم از کم اس کے دو سال بعد کامل

جسمانی آرام دیا جاتا ہے۔یہی باعث ہے کہ وہ بہت سے بچّوں کی مائیں بغیر دقّت کے اور خوشی کے ساتھ بن سکتی ہیں ٭

عموماً ان امراض کی جن کا حیض کے موقوف ہو جانے سے تعلق سمجھا جاتا ہے۔ ایک لمبی فہرست تیار ہو سکتی ہے ٭

اعصابی تکلیفات کا سب سے زیادہ زور ہوتا ہے۔ اور خون کے دورے میں خلل واقع ہونے کے باعث سر چکراتا اور دل دھڑکنے لگتا ہے۔ ماہواری ایّام میں بے قاعدگی اور مقدار میں کمی ہونے لگتی ہے۔ اور کبھی کبھی کثرت حیض کی شکایت بھی ہوتی ہے اعضاے خاص کے سکڑ جانے کے باعث کبھی انتڑیوں اور پشت میں درد بھی محسوس ہوتا ہے ٭

گرم گرم پچکاریوں Douchs اور روزانہ گرم پانی کے غسل سے اس سوج کو بہت آرام ہوتا ہے۔ جلاب بھی مفید ہیں۔ کارلسباد یا رؤشل نمک ہر دوسرے روز صبح اُٹھنے پر گرم پانی میں ملا کر پینے چاہئیں۔ اگر پسینہ بہت آتا ہو۔ تو اور ادویات سے اس کا بھی علاج ہو سکتا ہے ٭

بے خوابی اور اعصابی آثار رفع کرنے کے لئے دس گرین برومائڈ آف امونیم اور دس قطرے ٹنکچر آف ہلاڑونا ایک اونس پانی میں ملا کر پینا نہایت مفید ہے۔ منشیات مُطلقاً استعمال نہ کرنی چاہئیں۔ اس لئے کہ ان سے اعضاء

دب جاتے ہیں - جس کے باعث اور باقی بُرے نتیجے بھی پیدا ہونے لگ جاتے ہیں - اس موقعے پر عورت کے سر سے تمام دماغی اور جسمی بار علیحدہ کر لینے چاہئیں - اس کو چاہئے کہ نہایت اعتدال اور صبر کے ساتھ تقاضائے قدرت سے یہی امید اور بھروسا رکھے کہ وہ اُس کے تمام جسمانی افعال کو جب ان میں کوئی دست اندازی نہیں کی گئی - بغیر دکھ درد کے پورا کرنے کے قابل ہے - طبیب سے مشورہ کئے بغیر اس حالت میں کوئی دوا استعمال کرنی نہ چاہئے

باب سوئم

مستورات میں بعض عام بیماریاں اور اُن کے علاج

سفید یا زرد رطوبت - رحم میں سوزش اور خراش - رحم کا اپنی جگہ سے سرک جانا - اندام نہانی میں کھجلی - امراض مثانہ -

دی جاتی - اور رحم کی سطح پر ایک جھلی میں غدود ہوا کرتے ہیں - جن سے ہمیشہ ایک رطوبت جسم کے ان حصوں کو چکنے - اور تندرست رکھنے کی خاطر پیدا

ہوتی رہتی ہے - اس کی مقدار صحت میں تھوڑی سی ہوتی ہے - لیکن بعض مرتبہ سردی لگ جانے سے یا زہریلے اجرام کے داخل ہو جانے کے باعث - یا کسی اور خراش وہ سبب سے سطح کی جھلی سوج جاتی یا دکھیاری ہو جاتی ہے - تو ہو بہو جیسے زکام لگ جانے سے ناک بہنے لگتی ہے - ویسے ہی اعضاے خاص سے ایک سفید سی رطوبت زیادہ مقدار میں بہنے لگ جاتی ہے - بعض دفعہ طبعاً حیض سے پیشتر اور ویسے ہی اس کے بعد بھی رطوبت بھی زیادہ مقدار میں خارج ہوتی ہے - اور کبھی حیض کے موقوف ہو جانے کے بعد اس کے بجاے یہی رطوبت زائل ہؤا کرتی ہے *

پھر خون کی کمی اور عام طور پر صحت کے نادرست ہونے سے بھی یہ بیماری پیدا ہو جاتی ہے - یہاں تک کہ بعض مرتبہ کم سن لڑکیوں اور بچوں میں بھی یہ مرض پایا گیا ہے - ان صورتوں میں صرف یہی ضروری ہے - کہ معمولی صحت کو ترقی دی جاوے اور اگر کوئی مضر ذاتی عادات ہوں - ان سے کنارہ کشی کی جاوے - کثرت سے دود کے استعمال - ہلکی طاقت بخش غذاؤں مقویات اور تازہ ہوا میں رہنے سے بہت جلد تندرستی حاصل ہو جائیگی - تاہم اگر سارا مہینہ کثرت سے رطوبت جاری رہے - اور رنگت میں زردی مائل اور بدبو دار ہو - یا اس میں خون کی آمیزش ہو تو یہ نہایت اندیشے کے لائق بات ہے *

اس سے ظاہر ہے کہ رحم اور نالیوں میں سوزش یا خراش کی شکایت ہوگی - پس اس کی طرف جھٹ پٹ متوجہ ہونا ضروری ہے ؛

بہت سی مائیں بچہ جننے کے بعد خاص کر جبکہ زچگی کی حالت میں درستی سے پچکاری کے ساتھ ادویات ملا کر صفائی سے ان اعضا کو دھویا نہ گیا ہو - اسی بیماری میں گرفتار ہو جاتی ہیں ؛

علاج - پہلا ضروری امر یہ ہے کہ مریضہ پلنگ پر آرام سے لیٹی رہے - اور اُس کا سر پاؤں اور شکم کے نیچے کے حصّوں سے بھی نیچا ہی رہے - کئی روز تک مریضہ کو بستر سے اُٹھنا نہ چاہئے ؛

ہر قسم کی چھیڑ چھاڑ - مثلاً حمل کو قرار پانے سے باز رکھنے کے طریقے وغیرہ سے سخت پرہیز کرنا چاہئے ؛

دو مرتبہ روزانہ گرم پانی کی پچکاری Douche جس میں ڈیڑھ سیر پانی اور دو چائے کے چمچے بھر پھٹکڑی کی مناسبت ہو - لینی چاہئے ؛

اگر اعضا میں زیادہ خراش اور جلن محسوس ہوتی ہو - تو بہتر ہے کہ پچکاری کے پانی میں ایک میز کا چمچہ بھر لایسول Lysol یا کرولن Cerolin پھٹکڑی کے بجائے ہر تین پاؤ پانی میں ملایا جاوے ؛

خیال رہے کہ قبض نہ ہونے پاوے - خوراک ہلکی اور زود ہضم ہو - گوشت - مچھلی - دودھ کی پڈنگ وغیرہ سب

کچھ ایسی ترکیب سے پکایا جاوے کہ ہضم کرنے میں دقت نہ ہو۔ اس قسم کی رطوبت کے خارج ہونے کا ہمیشہ کوئی مضر اور غیر معمولی باعث ہؤا کرتا ہے۔ پس اس کے شروع ہوتے ہی کسی طبیب سے مشورہ لینا چاہئیے۔

رحم میں سوزش اور خراش

اس حالت کے آثار یہ ہیں کہ پلوس میں اور شکم میں درد شروع ہوتا ہے۔ اور رانوں میں سے گزر جاتا ہے اور کبھی شاید مثانہ میں بھی خراش پیدا ہو جاتی ہے۔ کم و بیش خون بھی کثرت سے آتا ہے۔ اگر درد کی شدت ہو تو مریضہ کو اسی دم بستر پر لیٹ کر شکم کے اوپر گرم گرم سینک دینا چاہئیے۔ جب تک طبی امداد نہ پہنچے نہایت گرم پانی کی پچکاریاں Douches جن میں تین پاؤ پانی اور ایک چاے کا چمچہ بھر بورایسک ایسڈ کی مناسبت ہو دینی چاہئیں۔

مریضہ کو اس سے بہت آرام ملتا ہے۔ ایسے یکایک کی درد اور سوزش عموماً بچہ جننے کے بعد بہت جلد چلنے پھرنے لگ جانے سے شروع ہو جاتی ہے۔ دوسرا سبب زہریلے اجرام کا جسم کے اندر داخل ہو جانا۔ اور تیسرا سبب بچے کو ایام حمل میں ضائع کر دینے کی کوششیں ہیں۔ اگر علاج نہ کیا جاوے۔ تو آثار درد شدید کے کم ہو جانے کے بعد بھی رحم کی حالت میں دائمی سوزش قائم رہ جاتی ہے۔

اس کی یہ حالت ہوگی کہ پیڑو میں ہمیشہ بےچینی سی محسوس ہوتی رہیگی اور ایسا معلوم ہوگا کہ کوئی بھاری بوجھ اس پر پڑا ہے - ساتھ ہی اس کے کثرت سے سفید رطوبت بہتی رہیگی - یا ایک سخت بدبودار پانی سا خارج ہوتا رہیگا - ممکن ہے کہ ویجائنا کی نالی میں ایک پھوڑا پیدا ہوکر پھوٹ پڑے اور اُس کی پیپ اسی رستے یا معاءمستقیم کے راستے سے باہر نکلے -

اس دائم المرضی کی حالت میں ماہواری ایام بھی بالکل بے قاعدہ ہو جاتے ہیں - مثلاً کبھی تو خون بہت کم آتا ہے اور کبھی بہت زیادہ - اور ممکن ہے کہ سارا مہینہ وقت اور بے وقت نمودار ہوتا رہے +

معمولی صحت کو اس سے سخت ضرر پہنچتا ہے - درد پشت - بدہضمی اور اعصابی کمزوریاں سب مل کر ایک نہایت ہی مایوسی کی تصویر کھینچ دیتے ہیں -- اور ایک ایسی نصعت المرضی کی حالت پیدا کر دیتے ہیں کہ عرصے تک بیمار اس سے نجات نہیں پا سکتا +

علاج - اس سوزش کا علاج کرتے ہوئے یہ ضروری امر ہے کہ وہ تمام اسباب جو ان اعضاے خاص کو ضرر پہنچاتے ہوں - یک طرف کئے جاویں +

بیوی کو بالکل علیحدہ پلنگ پر کچھ ہفتوں یا مہینوں تک سونا چاہئے +

گرم پانی جس میں بحساب تین پاؤ پانی کے ایک چاے کا چمچہ بھر آیوڈائن ملائی ہو روز صبح اور شام

بیس منٹ تک پچکاری Douche کے طور پر استعمال
کرنا چاہئے - دن میں ایک مرتبہ ۱۲۰ درجہ کی حرارت
کا غسل کرنا چاہئے - تاکہ نیند اچھی طرح آ جاوے
عموماً رات ہی کو سونے سے پیشتر نہانا چاہئے - کھاری
پانیوں کے ست کو گرم گرم پانی میں ملا کر پینے سے
پیٹ صاف رکھنا چاہئیے اور ہر دوسرے روز پچکاری
Enema کا استعمال بلا ناغہ جاری رکھنا چاہئے ۔

سوزش اور درد کو کم کرنے میں چھوٹے چھوٹے ڈاٹ
یا روئی کے پھاہے جو گلیسرین کے مرکبات سے تر
کئے گئے ہوں نہایت مفید ثابت ہوتے ہیں - لیکن
سب عورتیں یہ ڈاٹ درستی سے لگا نہیں سکتیں -
پس اس صورت میں ترتیب یافتہ دائی سے مدد
لینی چاہئے ۔

ادویات سے مصفا کی ہوئی روئی جس کی تہ چار سے
پانچ انچ مربع ہو - ایک ستھری تھالی پر بچھائی جاوے
اور اس پر چائے کے ایک یا دو چمچے خالص گلیسرین
ڈالی جاوے - پھر چاروں سرے اندر کو تہ کر لئے
جاویں - اور آہستہ سے اس کو دبایا جاوے - یہانتک
کہ وہ تمام کپڑا گلیسرین کے ساتھ تر بتر ہو جاوے
بعد اس کے روئی کے بیچوں بیچ ایک صاف ڈورا
باندھا جاوے - تاکہ ڈاٹ کو باہر کھینچ لینے میں آسانی
ہو - اندر داخل کرنے میں انگلی سے اس ڈاٹ کو
اندام نہانی یعنی دی جائنا کے سرے تک اوپر اور

پیچھے کو دباتا چاہئے - بارہ گھنٹوں تک ڈاٹ اسی جگہ رہے - اور پھر ڈوری کے ذریعے کھینچ کر نکال لیا جاوے - بعد اس کے پچکاری Douche دے کر اور ویسا ہی ڈاٹ چڑھا دیا جاوے - گلیسرین کے ڈاٹ چڑھانے سے بہت مرتبہ ایک پانی کی رطوبت کثرت سے خارج ہوتی ہے - جس سے سوزش کو بہت آرام ہوتا ہے - خالص گلیسرین کے بجائے درد شدید - سوزش اور سفید رطوبت کے خارج ہونے کی صورتوں میں بورایسک گلیسرین برتی جا سکتی ہے ٭

سوزش کو کم کرنے کے واسطے آلہ برقی بھی نہایت مفید ہے - لیکن جب تک طبیب مشورہ نہ دے اس کا استعمال کرنا مناسب نہیں - ورنہ فائدے کے بجائے نقصان کا اندیشہ ہے - جب رحم میں سوزش ہو - تو اُس کی رگوں میں خون کثرت سے بھرا ہوتا ہے اور اُس کا دورہ سست ہونے کے باعث رحم نہایت وزنی ہو جاتا ہے - پس سوزش ہونے سے رحم اپنی جگہ سے بھی ڈھلک جاتا ہے - یعنی یا تو آگے اور یا پیچھے گر پڑتا ہے - اس لئے کہ اس کے رباط اس بھاری اور سوجے ہوئے رحم کو سہارا دے سکنے کے قابل نہیں ہوتے - ایسے دوہرے مرض سے بچنے کا صرف یہی طریقہ ہے کہ آرام کیا جاوے ٭

جس عورت کو ایسی شکایتیں ہوں - اُس کو روزانہ بلا ناغہ کئی گھنٹوں تک منہ کے بل پلنگ پر لیٹ کر

آرام کرنا لازم ہے۔ پشت کے بل لیٹنے سے جہانتک ممکن ہو پرہیز کرنا چاہئے۔ اور چار پائی کا پائتانہ سرہانے سے اونچا رہے ٭

جب درد جاتا رہے۔ کچھ ورزش کرنی چاہئے۔ تھوڑا تھوڑا پیدل چلنا یا سوار ہونا بھی مفید ہے۔ لیکن کھڑے رہنے اور زیادہ تکان سے پرہیز کرنا چاہئے ٭

خاص ورزشیں جن کی مشق سے شکم اور پڑوس اور باقی اعضائے خاص زور پکڑتے ہیں بہت مفید ہیں۔ ان کا ذکر آگے چل کر اس کتاب کے دوسرے حصّے کے آخیر میں آئیگا ٭

بعض مرتبہ اگر حمل۔ جننے اور زچگی میں پوری احتیاط برتی جاوے۔ تو ان سب زنانی شکایتوں سے آرام ہو جاتا ہے۔ لیکن ان امور میں طبّی مشورہ لینا چاہئے۔ ورنہ حمل کے گر جانے کا اندیشہ ہے۔ اس کے ساتھ اُس کے تمام بُرے نتائج کا بھی ڈر ہے ٭

رحم کا اپنی صحیح جگہ سے ٹل جانا

یہ تو ذکر ہو چکا ہے کہ کس طرح ممکن ہے۔ کہ جب رحم معمول سے زیادہ وزنی ہو جاوے تو وہ اپنی جگہ سے ٹل کر آگے۔ یا پیچھے یا نیچے ہٹ جا سکتا ہے۔ ہندوستان کی گرمی کے باعث اور معمولی ناطاقتی کے سبب جسم کے تمام رباط اور شکم کے سب پٹھے ڈھیلے اور کمزور ہو جاتے ہیں۔ پس نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ

کہ رحم اپنی جگہ پر کھڑا نہیں رہ سکتا۔ کبھی تو وہ جسم سے بالکل باہر نکل آتا ہے۔ یہاں تک کہ باہر لٹکنے لگتا ہے۔ ممکن ہے کہ رحم نہایت وزنی ہو جاوے اور بوجھ کے باعث یک بخت باہر نکل آوے۔ بچہ پیدا ہونے پر معمول سے زیادہ اگر مخرج کھل جاوے تو بھی ایسا ہوتا ہے۔ اور جب ماں بہت جلد اُٹھ کر چلنے پھرنے لگ جاوے۔ یہاں تک کہ ابھی رحم بھاری اور بڑا ہی ہو۔ تو بھی یہی تکلیف پیش آتی ہے ؞

حمل کے اوائل ایام میں کچھ تعجب نہیں کہ رحم کسی قدر باہر کو لٹک جاوے۔ کیونکہ جب تک رحم نیچے کے نالے میں ہے۔ وہاں کے ڈھیلے اور نا طاقت رباط اس وزنی رحم کو پورا سہارا نہیں دے سکتے۔ اس قسم کی شکایت میں سوائے ان صورتوں کے جہاں کثرت سے متلی اور قے ہوتی ہو۔ کوئی تکلیف پیش نہیں آتی تاہم ضرور اس حالت میں طبی علاج کی حاجت ہے۔ اور پیسری Pessary یعنی کسی مصنوعی سہارے کی ضرورت ہے۔ تا کہ حمل گر نہ جاوے ؞

عموماً رحم کے باہر نکل پڑنے پر اور آزار وہ آثار بھی ظہور میں آتے ہیں۔ مثلاً پیڑو میں درد اور کشیدہ پن کا محسوس ہونا وغیرہ۔ جو کھڑے رہنے۔ یا چلنے پھرنے سے اور بھی بڑھ جاتے ہیں۔ بہت مرتبہ مثانہ میں بھی خراش ہوتی اور پیشاب کرنے میں تکلیف ہوتی ہے ؞

اس مرض میں اکثر بدہضمی اور سفید رطوبت کے خارج ہونے کی بھی شکایت رہتی ہے - اور ممکن ہے کہ اعصابی تکلیفات بھی مریضہ کو سخت دُکھ اور پریشانی میں ڈال رکھیں *

علاج :- درد اور باقی تکلیف کے آثار تو بہت رہتے سے رفع کئے جا سکتے ہیں - تقاضائے قدرت بھی علاج کا خاص جزو اسی کو مانتا ہے - کہ چارپائی پر لیٹ کر چپ چاپ لیٹا جاوے - جسم کے نیچے کے حصے کو باقی جسم سے اونچا رکھا جاوے اور اگر ذرہ بھی رطوبت خارج ہوتی ہو - تو گلیسرین کا ڈاٹ جتنا بڑا ممکن ہو - بنا کر استعمال کیا جاوے - تاکہ رحم کے واسطے سہارے کا کام دیوے - روز مرہ پیٹ کو صاف رکھنے کے لئے پچکاری Enema لی جاوے - اور رحم کی سوزش وغیرہ سے آرام پانے کے لئے دوسری پچکاری Douche جس میں آیا ڈائن ٹی ہو استعمال کرنا نہایت مفید ہے - جب زور پڑنے سے رحم کسی قدر باہر نکل آوے یا بچہ جننے کے بعد تھوڑے عرصے ہی میں اچانک زچہ چلنے پھرنے لگجاوے اور یہی تکلیف درپیش ہو - تو مذکورہ بالا علاج پر عمل کرنے سے کلیۃً آرام حاصل ہو جائیگا *

درد شدید تو عموماً رحم کے اپنی جگہ سے پیچھے جا پڑنے کے باعث ہُوا کرتی ہے - یہ وقت حمل گر جانے کے بعد یا زچگی میں لاپرواہی کرنے سے یا رحم کی سوزش کا علاج نہ کرنے سے پیدا ہوتی ہے - اور اگر عرصے تک

خبر نہ لی جاوے - تو اسی غیر جگہ میں رحم کے گرد نئے رباط اور ریشے پیدا ہو کر اسے وہیں قید کر لیتے ہیں - پھر علاج کرنا نہایت مشکل کام ہو جاتا ہے +

ممکن ہے کہ رحم کے پیچھے جا پڑنے سے کوئی تکلیف پیدا نہ ہو - تو بھی نتیجہ اس کا یہ ہے کہ حمل قرار نہیں پاتا - عموماً رحم کی سوزش کے تمام آثار ظہور میں آتے ہیں - مثلاً کمر میں درد - حیض کا بے قاعدہ اور کثرت سے آنا - وغیرہ جو مریضہ کو بہت ستاتے ہیں +

وہی مذکورہ بالا علاج اس مرض میں بھی مفید ہے - یعنی کئی گھنٹوں تک لیٹ کر آرام کرنا - زیادہ تر منہ کے بل لیٹنا اور جسم کے اندر روئی اور گلیسرین کے ڈاٹ داخل کرنا - اور گرم گرم پچکاریاں یعنی Enema اور Douche کا استعمال کرنا - جتنی جلدی ممکن ہو کسی طبیب سے جو اس فن میں ماہر ہو مشورہ لینا چاہئیے +

بجلی کی طاقت اور خون کی گردش قائم کرنے کے تمام ذرائع ان اعضا کی صحت کو اُن کی اصلی اور درست حالت پر لانے کے واسطے اور اُن کو مناسب خوراک بہم پہنچانے کے واسطے از حد ضروری ہیں - رحم کے آگے یا پیچھے جا پڑنے کی دونو صورتوں میں کسی سہارے یعنی پیسری Pessary کے چڑھانے کی ضرورت ہے - لیکن یہ بندوبست اعضا کے طاقت پکڑنے کے وقت تک صرف عارضی ہے - آخیری اور کلیتہً علاج تو عموماً حمل کے قرار پانے اور بچہ جننے کے بعد عرصے تک

پلنگ پر لیٹے رہنے سے ہو جاتا ہے ؎

کھجلی کی شکایت

یہ مرض اکثر گرم ممالک میں پایا جاتا ہے - اور اگر جھٹ پٹ اس کا علاج نہ کیا جاوے تو یہ بہت ہی تکلیف اور اعصابی مصائب کا باعث ہو سکتا ہے - بہت مرتبہ اندام نہانی سے ایک قسم کی سفید رطوبت خارج ہوتی ہے - اور اگر اس کی دقت پر فکر نہ کی جاوے تو جہاں جہاں وہ رطوبت چھوئیگی ضرور کھجلی پیدا کریگی بہت کھجلانے سے اکثر جسم کا یہ حصّہ زخمی ہو جاتا ہے - اختتام حیض اور ایام حمل میں اکثر یہ شکایت ہو جایا کرتی ہے ؎

علاج - جب اس مرض کا تعلق سفید رطوبت کے خارج ہونے کے ساتھ یا رحم کی بیماریوں کے ساتھ ہو تو جسم کو ڈیڑھ سیر پانی اور دو اونس بورایکس کی مناسبت کے لوشن کے ساتھ دھونا اور اسی لوشن کی پچکاری Douche کرنی چاہئے - اور بیلا ڈونا اور گلیسرین یا بورائیکس اور گلیسرین کے ڈاٹ بھی اندام نہانی کے اندر داخل کرنے چاہئیں ؎

زیادہ تکلیف دہ صورتوں میں جہاں مدت سے بیماری کا زور رہا ہو - لوشن کو اس اندازے سے زیادہ تیز کرنا چاہئے - ایسی حالتوں میں سب ایسی ٹیٹ آف لیڈ کا سولیوشن Solution of subacetate of lead ایک اونس

پھر تین پاؤ گرم پانی میں ملا کر ویسے ہی دن میں چار یا پانچ مرتبہ استعمال کرنا چاہئے - اور پھر ایک سفوف جس کے اجزا میں بسمتھ ملا ہؤا ہو اُس پر چھڑک دینا چاہئے ؞

سب بہترین سفوف میں سے ایک سفوف ڈرمیٹول Dermatol ہے ؞

روزانہ دو مرتبہ اگر گرم پانی کے بیچ نمک ملا کر (کھانے کے دو چمچے بھر کافی ہوگا) گرم نمک کا غسل لیا جاوے اور اس کام میں دس منٹ صرف کئے جاویں — تو نہایت مفید ثابت ہوگا - ایک اور نمک جسے ٹڈمین کا سمند نمک Tidman's sea salt کہتے ہیں - اسی انداز سے سے ڈالا جا سکتا ہے ؞

اگر سوزش اور خارش کی زیادہ شکایت ہو تو علاج کا ضروری حصّہ یہ بھی ہے کہ پلنگ پر چند ایک روز تک چپ چاپ لیٹا جاوے - خوراک ہلکی اور زود ہضم ہو اور قبض نہ ہونے پاوے - اس سے بچنے کے لئے قبض کشا نمکین پانی یا اپیسم سالٹ کا استعمال رکھنا ضرور ہے ؞

نقرصی لوگوں کو خاص کر جسم کے انہی حصّوں میں دوریاں Eczema ہوجاتی ہیں - جن کا علاج کرنا سخت مشکل ہؤا کرتا ہے - خون صاف کرنے کے لئے ادویات پینی چاہئیں اور بہت جلد کسی طبیب سے مشورہ لینا چاہئے - تمام مذکورہ بالا ہدایات کو عمل میں لانا چاہئے -

لیکن جسم کو دھونے کے لوشن کے مرکبات ہیں کریولن Creolin اور لکر کاربونس ڈیٹرجنز Liquer carbonis detergens کے اجزا ہونے چاہئیں - اور اُس کی مناسبت ایک چائے کا چمچہ تین پاؤ گرم پانی کے ساتھ ہونی چاہئے ×

پیٹ میں کرم کی موجودگی سے بھی یہ ناپسند شکایت بالغ اور نابالغ بچوں کو ہو جایا کرتی ہے ×

امراض مثانہ

ان امراض سے بہت سی تکلیف پیدا ہو سکتی ہے - پس ایک دن کے واسطے بھی اُن کو پس انداز نہ کرنا چاہئے سب سے معمولی بیماریاں تو سوزش و خراش ہیں - لیکن یہ ایک دوسری کا نتیجہ ہے - عموماً سردی لگ جانے سے جب کہ پیٹ پر کوئی پیٹی نہ باندھی ہوئی ہو - اور نہ ہی تنگ پائنچے کا پاجامہ ہو - تو مثانے میں سوزش اور خارش پیدا ہو جاتی ہے ×

تب پیشاب کرنے میں کسی قدر دقّت محسوس ہوتی ہے - اور بہت دفعہ پیشاب تھوڑا تھوڑا ہو کر خارج ہوتا ہے - عموماً اس حالت میں بخار نہیں ہوتا - لیکن مریضہ پل وس کے اندر بےچینی اور بوجھ سا محسوس کرتی ہے - پس سوائے اس کے کہ وہ پلنگ پر لیٹ رہے - اس کے واسطے کوئی چارہ نہیں - ایسے آثار رحم کی بیماریوں رحم کے غیر جگہ پر ڈھلک جانے وغیرہ کے نشان بھی ہو سکتے ہیں - اور ایام حمل میں جب رحم بڑھ کر بھاری

ہو جاتا ہے - بہت مرتبہ مثانے میں یہی تکلیفات پیش آ جاتی ہیں - نقرس اور گھنٹیا کے مریضوں کو بھی اکثر اس کا سامنا ہوتا ہے +

جب شدّت کا درد - بخار - جلن اور سوزش ہو - اور پیشاب میں ایک گاڑھی رطوبت اور ریت سی خارج ہو تو کسی لائق طبیب سے اسی وقت مشورہ لینا چاہئے - بہت مرتبہ یہ درد انتڑیوں تک پہنچتا ہے - جس کے باعث رفع حاجت کے وقت پیچش معلوم ہوتی ہے +

علاج - ہر صورت میں پہلا کام یہ ہے کہ پلنگ میں لیٹ کر آرام کیا جاوے - گرم پانی کی بوتل سینک دینے کے لئے پیٹ پر رکھی جاوے - اور روز رات کو نہایت گرم پانی کے ساتھ کمر تک کا غسل لیا جاوے - خوراک تمام پتلی ہونی چاہئے - مثلاً دودھ - پتلا دلیا - کانجی - کارن فلاور اور شوربے وغیرہ - آش جو اور ہلکی چاے دن میں کئی بار پینی چاہئے - مرض کے دورے کے شروع ہوتے ہی کسٹرائیل پینا چاہئے - اور روزانہ پچکاری Enema کا معمول ہونا چاہئے - تاکہ پیٹ صاف رہے - اگر طبی امداد سے دور ہوں - اور تکلیف شدید ہو - تو دس گرین سفوف سیلول Salol تھوڑے دودھ کے ساتھ تین مرتبہ روز لینا چاہئے - اگر بے چینی اور بے خوابی زیادہ ستاوے تو رات کو دس گرین ڈوورس پوڈر Dover's Powder کا کھانا بہت مفید ثابت ہوگا +

جن صورتوں میں مثانہ کی امراض کے ساتھ رحم کے

امراض بھی موجود ہوتے ہیں - ایک سفید رطوبت کثرت سے خارج ہوا کرتی ہے - تب پھٹکری کو نہایت گرم پانی میں ملا کر روزانہ دوبار پچکاری Douche کرنا چاہئے - (مناسبت - پھٹکری ایک چائے کا چمچہ اور پانی تین پاؤ) ان تکلیفات کے باعث اور اس کی جڑ کو تلاش کر کے اس کو ہٹانا چاہئے - تاکہ آرام کلیۃً حاصل ہو ٭

باب چہارم

اعصابی کمزوریاں اور امراض رحم کے نتائج

معمولی قرب و جوار - دماغی صحت - آرام - پوشاک - شکم - ورزش و مالش خاص اور مفید ورزشیں

اگر صحیح بیان کیا جاوے - تو یہ نہیں کہا جا سکتا کہ اعصابی کمزوری Neurasthenia محض عورتوں ہی کی بیماری ہے - کیونکہ مرد بھی جب مناسب سے زیادہ محنت کرتے ہیں - تو بدقسمتی سے اس کا شکار ہوتے ہیں - لیکن یہ عورتوں میں اس قدر کثرت سے پائی جاتی ہے - اور اس کا امراض رحم سے اتنا تعلق ہے - خاص کر حمل کا

ایک نتیجہ ہونے کے باعث کہ بہتر یہی معلوم ہوتا ہے۔
کہ اسی جگہ اس کا بھی ذکر کیا جاوے۔ اعصابی کمزوری
اور دماغی خلل یعنی ہسٹیریا Hysteria کو ایک ہی مرض
نہ سمجھنا چاہئے۔ گو ایک مرض دوسرے مرض کے ہوتے
ہوئے بھی ہو سکتا ہے۔ اور بہت سے آثار دونوں میں
یکساں پائے جاتے ہیں +

دو قسم کی عورتیں ہیں۔ جن کو عموماً یہ مرض لاحق ہوتا
ہے۔ یعنی وہ جن کو مصروفیت شغل حد سے زیادہ ہو۔
اور دوسرے وہ بےکار جن کا کوئی بھی شغل نہ ہو +

اول قسم کی مستورات دُبلی پتلی۔ نہایت چست اور
پھُرتیلی۔ لائق۔ ہونہار اور جسمانی اور ذہنی کارروائی میں
بے انتہا تیز ہوتی ہیں۔ اُن کی دلی آرزو یہی ہوتی ہے
کہ ہم دنیا کی کایا پلٹ دیں۔ اور یہی سرگرمی ان کو
بھسم کئے ڈالتی ہے۔ آخیر کار نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ
صرف اپنی ہی اعصابی قوتوں کو صرف کر ڈالنے میں
کامیاب ہوتی ہیں +

دوسری قسم کی مستورات عموماً سست اور کمزور
ہُوا کرتی ہیں۔ اور اکثر اپنے آپ کو کچھ سمجھے رہتی ہیں۔
یہ عورتیں زیادہ تر کند ذہن ہوتی ہیں۔ اور اگر ان کی
مالی حالت اجازت دے کہ کام کاج سے بھی چھٹ سکیں
تو تو وہ بالکل کاہل الوجود و سُست ہو جاتی ہیں۔ یا
بےکاری کے باعث اُن کے دماغ میں خلل آ جاتا ہے۔
جسے زبان انگریزی کی اصطلاح میں Hysteria کا نام دیا

گیا ہے ؛

دونوں امراض کے آثار قریب قریب یکساں ہیں لیکن فرق بھی مختلف اشخاص میں ان کے مزاج کے مطابق پایا جاتا ہے۔بے خوابی سر درد۔پست ہمتی۔افسردگی خاص وضع کی دردیں اور اعصابی تکان اور گھبراہٹ معمولی نشانات ہیں ؛

خوراک کو دیکھتے ہی متلی اور قے شروع ہوتی ہے؛ بادی اور بدہضمی کے باعث گو حقیقتاً اشتہا ہو بھی۔مجبوراً مریض کو خوراک سے باز رہنا پڑتا ہے۔ اگر بستر میں چپ چاپ پڑے رہیں۔تو ایسے مریض ہمیشہ آرام پاتے ہیں اور جس غذا کو سیدھے بیٹھ کر کھانے سے قے ہو جاتی ہے۔لیٹ کر اس کو کھا لینے سے ہضم کر سکتے ہیں ؛

زیادہ تر ایسے مریض گھبرائے ہوئے اور متفکر رہتے ہیں۔خواہ اس کے لئے کوئی بھی باعث نہ ہو۔انہیں اپنے اور اپنے عزیزوں کے واسطے ناحق طرح طرح کے بے فائدہ اندیشے اور خوف پیدا ہوتے ہیں۔بہت مرتبہ ایسے مریض اپنے ساتھیوں سے اس قسم کے مطالبے اور سوال کرتے ہیں کہ وہ برداشت سے باہر ہوتے ہیں۔او وینڈل ہومس صاحب نے صحیح کہا ہے" کہ وہ ایک سانپ ہے جو کہ اپنے گرد اگرد کے تمام تندرست باشندوں کا خون پی جاتی ہے"؛

ممکن ہے کہ ان تمام اعصابی کمزوریوں کے نشانات

کا تعلق امراض رحم کے ساتھ ہو۔یا ظاہرا سوائے موروثی کمزوری اور بُری تربیت کے اور کوئی باعث نہ ہو۔
یہ کہا گیا ہے کہ عورت کی زندگی ایک "تواریخ امراض" ہے۔لیکن یہ زیادہ سچائی کے ساتھ کہا جا سکتا ہے۔ کہ سن بلوغت سے اختتام جوانی تک وہ ضرور جسمانی بے چینی فساد اور بے آرامی کی زندگی ہے۔جبکہ افعال خصیتہ الرحم اور حیض۔حمل۔ زچگی۔اور شیر خواری اپنے وقت مقررہ پر بار بار آتے ہیں۔کچھ تعجب کی بات نہیں کہ اتنے بہت سے جسمانی فرائض کو ادا کرتے ہوئے ایک کمزور جان اپنے وقت سے پیشتر تھک جاوے۔ اور پست حال ہو جاوے +

ہندوستان میں اوّل جنیپے کے ساتھ ہی ایسی اعصابی پست حالی کو پانا مطلقاً تعجب کی بات نہیں۔شادی بیاہ کی باربرداریوں اور گرم ملک کی آب و ہوا۔اور رہنے سہنے کے طریق کی تبدیلی سے اکثر یہ حالت صادر ہوتی ہے۔بعد کے جنیپوں میں اس کا اس قدر ظہور نہیں ہوتا۔لیکن وہ مائیں جو جلدی جلدی بچّے جنتی ہوں۔اور اس کے باعث کمزور رہتی ہوں۔وہ اس قاعدے سے مستثنٰی ہیں +

اعصابی امراض Neurasthenia کوئی نئی شے نہیں۔ یہ ہمیشہ سے قائم رہی ہے۔اور تمام اسباب بھی جن سے کہ یہ پیدا ہوتی ہے۔لیکن جب غور سے اس پر دھیان کریں۔تو آج کل عورتوں میں اس مرض

کی زیادتی کے لئے کئی ایک باریک اسباب نظر آئینگے۔
اس میں کچھ بھی شبہ نہیں کہ اوائل عمر اور کم سنی میں
تعلیم و تربیت شروع کرنے سے اور ساتھ ہی زمانۂ
حال کے طرز رفتار اور گفتار میل ملاپ۔ رہائش۔ سیاحت
وغیرہ کے باعث تمام اعصاب نہایت متحرک اور نقصان
پذیر ہو جاتے ہیں۔ اور کسی قسم کی زیادتی کو سہہ نہیں
سکتے۔ تہذیب جوں جوں ترقی کرتی ہے۔ توں توں زیست
کے لئے جدّو جہد بھی ترقی پر ہے۔ ماں کے واسطے
بچے کی پیدائش اور پرورش کے اخراجات بڑھتے جاتے
ہیں۔ کیونکہ بچے کی صحت اور زندگی پر ان دنوں میں
اس قدر لحاظ رکھا جاتا ہے۔ کہ ماں کی تشویش اور تفکر
بھی ویسے ہی بڑھتی جاتی ہے۔ اور اسی نا انتہا محبت
اور بے مثال ممتا کے لئے جو اسے اپنے بچے کے ساتھ
اور اُس کے تمام کاروبار کے ساتھ ہوتی ہے۔ وہ اپنے
آپ کو بالکل صرف کر ڈالتی ہے۔

پھر اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بہت سی نوجوان بیویاں
شادی اور بیاہ کے فرائض سے بالکل ناواقف ہو کر
اس بھاری ذمہ واری کو اپنے اوپر لے لیتی ہیں۔ بعد
میں اس غفلت کا نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ بیوی اور ماں
کے منصب ناگہاں ان پر ایک بھاری آفت کی مانند
آپڑتے اور اُن کی صحت اور اعصابی قوتوں کا پارہ پارہ
کر ڈالتے ہیں۔

جب اعصابی کمزوری کی یہ حالت پختہ ہو جاوے۔

تو مقامی دردوں - اور نشانات پر غور کرنا بالکل بے سود ہے - بلکہ چاہئے کہ رہائش خوراک وعادات پر نظر کی جاوے اور جو جو نقص ان میں نظر آدیں قطعاً یک طرف کئے جاویں ۔

زمانۂ حال میں ہم وہ تمام علاج معالجے جو ہمارے قیاس و فہم میں نہیں آ سکتے - ہم منظور کرنے پر راضی نہیں ہوتے - لیکن ہم گزشتہ تاریک زمانوں کے جادو گروں کے دعووں اور زمانۂ حال کے معجزے دکھانے والوں - مسیحی سائنس والوں اور منترا - گنڈے - تعویذ بنانے والے نیم حکیموں سے یہ عمدہ سبق سیکھ سکتے ہیں - کہ قوّت مرضی کی بے نظیر طاقت انسانی جسم میں تبدیلی واقع کرنے اور امراض کے دور کرنے میں نہایت پُر تاثیر ہے ۔

ان کے عجیب معالجوں پر غور کرتے ہوئے ہم معلوم کرتے ہیں کہ تمام اعصابی مرکزوں کو قابو میں لانے کے لئے تسلیم کرنے یعنے قبولیت اور قابلیت کی لاثانی طاقتیں کس طرح سارے جسم کے اعصابی اور خوردنی افعال کو اپنے تحت میں لے آتی ہیں - گو ہم ان تمام باتوں سے واقف ہو گئے - تو بھی اب تک ہم نے بیماری سے بچ نکلنے - اور اس سے آرام پانے کے لئے قوّت مرضی کی تاثیر کی گہرائی کو نہیں جانچا - جب ایسی تاثیر کسی دوسرے شخص کے اپنے خیالات - توجہ اور ساری قوّت مرضی کو ہماری طرف متوجہ کرنے سے ہمارے امراض

کا باعث وقیہ ہو۔ تو ممکن ہے کہ تھوڑے عرصے تک
یہ حالت رہے۔ دوسرے اشخاص کی زور آور قوت مرضی
سے ہماری قوت مرضی دائمی زور نہیں پکڑ سکتی۔ لیکن جب
کوئی شخص خود دل میں ٹھان لے کہ میں کامل جسمانی
اور دماغی صحت حاصل کئے بغیر نہیں رہونگا۔ اور وہ بھی
معمولی سیدھے سادے طریقوں سے تو یہ پختہ ارادہ ہی
اس کے اعصابی قواے پر مقویات کا اثر کریگا ❊
ایک کمزور اور دائم المرض عورت کے لئے یہ ہمیشہ
ممکن نہیں کہ لائق معالجوں۔ اور تربیت یافتہ دائیوں
سے علاج کراوے۔ پس ان آئندہ بابوں میں مَیں نے
صحت اور تندرستی حاصل کرنے کے ذریعے بیان کئے
ہیں۔ جن کو معمولی عقل اور ہوش والی بیبیاں خود بخود
گھر بیٹھی عمل میں لا سکتی ہیں۔ رحم کی بیماریوں میں
بھی ضرور وہ سب مقامی معالجے جن کا امراض النسا
میں ذکر ہو چکا ہے۔ ہو بہو ویسے ہی کرنے ہونگے۔
یہ دیکھا جائیگا۔ کہ اس باب میں جن ہدایتوں کا بیان
ہے۔ وہ زیادہ تر مرض سے "بچاؤ" کے واسطے ہیں۔
بیماری کو دفع کرنے کا عموماً سب سے بہتر طریق یہ ہے
کہ بیماری کے اسباب یک طرف کئے جاویں۔ رہائش وغیرہ
کا انتظام بہتر بنایا جاوے۔ اور بعد میں قانون قدرت
کو اپنی مرضی پر چلنے دیا جاوے۔ اس قسم کے علاج
کو اس کا پورا وقت آزمائش کے واسطے دینا چاہئے۔
کیونکہ بے موقع دوائیاں پلانی سراسر بے سود ہوتی ہیں۔

اور اس مرض میں تو اکثر دواؤں کے بغیر صحت درست ہو جاتی ہے ۞

طرز معاشرت

اوّل ضرورت تو یہ ہے کہ تمام خیالات چھوڑ کر پہلے رہنے سہنے - سونے - اُٹھنے - بیٹھنے - مکان - طور طریقہ وغیرہ پر نظر ڈالی جاوے - اور جو نقص اس میں نظر آویں - سب رفع کئے جاویں - اگر انہی کے باعث گھبراہٹ پیدا ہوتی ہو تو زائل شدہ طاقتوں کو حاصل کرنے کے تمام ذریعے بے سود اور نکمے ثابت ہونگے - اگر مکان تاریک اور پریشانی اور بیماری پیدا کرنے والا ہو تو کسی اور صاف ہوا دار - اونچے اور خشک مکان میں جا رہنا چاہئے - یہ بھی خیال رہے کہ بدرو وغیرہ تمام صاف اور پختہ ہوں - وہ سب ہدایتیں جو باب اوّل میں مذکور ہیں - بڑی احتیاط کے ساتھ عمل میں لائی جاویں - اگر ضرورت ہو تو باورچی خانہ - ٹٹی - غسل خانہ - اور پینے کا پانی پھر سے درست کیا جاوے - اگر گردونواح اور خاص شہر میں موسمی بخار کی شکایت ہوا کرتی ہے - تو ہوا تبدیلی کے واسطے پہاڑ پر کسی اور جگہ چلے جانا ضروری امر ہے ۞

دماغی صحت

یہ دوسرے درجے پر ہے - گھبراہٹ - فکر و تردد -

اندیشہ اور دماغی دکھ درد کے باعث بہت زہر نیست کھد
جاتا ہے۔ اور خون میں بگاڑ پیدا ہوتا ہے۔ غصہ اور تمام
اس طرح کے دکھوں اور اضطراب کا ہی بد نتیجہ ہوا کرتا ہے
آدمی جھوٹی باتوں میں گھنٹہ بہ گھنٹہ اور روز بہ روز اپنے
طبیعت کو تباہ کرتے رہنا اور ضبط کر رکھنا تھوڑے ہی
ایام میں بڑا نقص پیدا کر دیگا۔ گھبراہٹ کے بعض
باعث تو صرف خیالی ہوتے ہیں۔ اور اُن سے رہائی
ہوسکتی ہے۔ کبھی خود چپ چاپ اس پر غور کرنے
سے کوئی پختہ ارادہ کر لینے سے اور کبھی دوسروں سے
مشورہ کرنے سے وہ اسباب برطرف کئے جا سکتے ہیں
وہ تفکرات جن سے کوئی چھٹکارا نہیں۔ کچھ عرصے کے
واسطے علیحدہ کئے جا سکتے ہیں۔ اور آئندہ کے واسطے
امید اور حوصلے کے ساتھ اپنی ساری طاقت سے قوت
ذہنی کو اُن کی طرف متوجہ ہونے سے روک رکھنا چاہئے
اس طرح وہ زمانہ حال میں بالائے طاق رکھ دئے جا
سکتے ہیں۔ ایسا کرنے کی محنت کوشش ہی تمام کمزور
اعصاب اور قوت مرضی کو تازہ کرنے میں بہت سی مدد
دیگی۔ اور اس امر میں دوستوں سے بڑی امداد مل سکتی ہے
لیکن اس سے مطلقاً پس اندازی نہ کرنی چاہئے۔ اور نہ
ہی اس کو حقیر جاننا چاہئے۔ بعض عورتوں کو بڑے
بڑے خطرات و تفکرات میں سے اُن کے پختہ مذہبی
ایمان نے پار کیا ہے جس کے بغیر ممکن ہے کہ وہ ان
مشکلات سے مغلوب ہو کر چکنا چور ہو جائیں ؏

آرام یعنی سستانا

ہونا۔ آرام یعنی سستانا جس کا ذاتی صحت " حصہ اوّل - باب دوئم میں کیا گیا ہے - ذرا بڑھا دینا چاہئے۔ بہتر ہوگا کہ کئی ایک گھنٹوں کے لئے دن کے وقت آرام کیا جاوے - اول تو سارا دن باہر کھلی اور تازہ ہوا میں لیٹ کر صرف کرنا چاہئے - صرف خوراک کھانے - نہانے اور ورزش کرنے کیلئے بیچ بیچ تھوڑی تھوڑی دیر کے واسطے اٹھنا چاہئے ؛

جب صحت قائم ہونی شروع ہو جاوے - تو علیحدہ علیحدہ تھوڑا تھوڑا وقفہ ڈال کر دو دو گھنٹوں کے لئے لیٹنا مناسب ہے - اور ہر وقفہ میں کھلی اور تازہ ہوا میں ورزش کرنی چاہئے - اگر رحم اپنی جگہ سے سرک گیا ہو یا رحم کی کوئی بیماری ہو - تو الٹے ہو کر منہ کے بل لیٹنا چاہئے - اور پائتانہ سرہانے کی نسبت اونچا رکھنا چاہئے ؛

پوری تندرستی حاصل کرنے کے وقت تک ان اعضا کے واسطے جسمانی آرام کی بھی ضرورت ہے - اگر ضرورت ہو تو زن و شوہر کو علیحدہ خوابگاہوں میں سونا چاہئے ؛ حمل کو روکنے کے تمام ذریعے اس حالت میں نہایت مضر اور تکلیف دہ ہونگے - پس ان سے کنارہ کشی کرنی لازم ہے - خواہ وہ تیل سے تر کئے ہوئے - زہریلے مرہموں سے پر ڈاٹ (Pessaries) ہوں یا ٹھنڈا کچا پانی

جن میں تیز ادویات ملی ہوں - اور جو بذریعہ پچکاری کے
استعمال کیا گیا ہو - یا اور کوئی عملی اشیاء جن کو ابالنا
جوش دینا ناممکن ہو یہ تمام چیزیں سخت نقصان دہ ہیں ٭

اس سبب سے اور حیض کے بگاڑ کے باعث جو
سوزش بار بار پیدا ہوتی ہے - اور حمل کے قدرتی کام
اور دودھ پلانے کے وقفے کی غیر حاضری کے باعث یہ
اعضا آخرکار مرض میں گرفتار ہو جاتے ہیں - اور بعض
مرتبہ حالت ایسی نازک ہو جاتی ہے کہ اس کا علاج ممکن
نہیں رہتا - قانون قدرت خوب واقف ہے کہ کس طرح
اپنی مرضی کو پورا کرے - لیکن جب کوئی اس کا سامنا کرے
تو اپنے آپ کو سراسر تباہی میں ڈالیگا - اس صورت
میں اس کا کام نسل کا بڑھانا ہے - اور صرف یہی ایک
بہتر قاعدہ معلوم ہوتا ہے - جس پر عمل کیا جاوے - کہ
"اس امر پر کہ حمل قرار پاوے راضی رہا جاوے" ٭

صرف اسی طرح آیندہ بچہ اپنے حقوق وراثت اور
زندگی حاصل کرنے کی خوش آئندگی سے محروم نہ رکھا جائیگا
بچوں پر انصاف یہی ہے کہ کوئی حمل اتفاقیہ نہ ہو ٭

جہاں اولاد کی حد بندی کی ضرورت ہو - اس صورت
میں "بے ثمر" ہفتے کی گنجائش رہ جاتی ہے - اس کے ساتھ
گرم جوش دئے ہوئے پانی کی پچکاری جس میں یا تو پورا ایک
الیسڈ سولیوشن ملا ہو - ورنہ لائسول Lyse کریولن
Creelin لینی چاہئے ٭

حیض کے ختم ہونے سے چودہ روز بعد سے لے کر

دوسرے حیض کے شروع ہونے سے پانچ روز پیشتر کا سارا وقت "بے ثمر" ہفتے میں شامل ہے - اس عرصہ کے اندر عموماً حمل قرار نہیں پاتا ٭

جب ان کا ذکر ہو رہا ہے بہتر ہوگا کہ مختصر طور پر یہ بھی بیان کر دیا جاوے کہ کن موقعوں پر زن و شوہر کے تعلقات میں پرہیز کرنا لازمی ہے ٭

جب کہ ماں تھکی ہو - بیمار ہو - یا خود راضی نہ ہو -

جب اس کے باعث کوئی درد محسوس ہونے لگے - یا سفید پانی بہنے لگے ٭

جہاں تک ممکن ہو ایام حمل اور دودھ پلانے کے سارے عرصے میں پرہیز کیا جاوے ٭

جب کہ دونو والدین کی طرف سے سب سے اچھی صفات آئندہ بچے کو وراثت میں ملنی ممکن نہ ہوں ٭

اس نقصان اور ضرر کا جو ماں کی دماغی حالت سے حمل قرار پانے کے موقع پر - اور پھر بچے کی ساری زندگی بھر بگڑے ہوئے اور منتشر ہونے کے باعث پیدا ہوتا ہے - مطلقاً پورا پورا قیاس نہیں کیا جا سکتا - اگر دودھ پلانے کے ایام میں ماں کسی باعث تھک جاتی ہے یا اُس کے نظام اعصابی پر زور پڑتا ہے - تو یہ بچے کے واسطے نہایت مضر ہے ٭

لباس

اس میں ہوشیاری برتنی چاہئے - اور اگر ضرورت ہو

صحت کی خاطر لباس میں تبدیلیاں کرنی چاہئیں - معمولی کمربند اور تنگ چولیاں Corset ترک کر کے وہ جو خاص صحت کے اصول پر مبنی ہوں استعمال کرنی چاہئیں ساے اور جنگوں کا بوجھ کمر کے بجائے کندھوں پر ڈالنا چاہئے بٹنوں کے ذریعے اُن کو کرتیوں اور صدریوں سے ٹکانا چاہئے - کمر میں کسی قسم کے بند نہ لے - کمرپیٹیاں وغیرہ کسنی نہ چاہئیں - ساری پوشاک میں Empire نمونے پر سب سے مفید پائی گئی ہے - سایہ جاکٹ اور کرتی لہنگا بھی ایک ساتھ سئے جا سکتے ہیں جس سے وہی فائدہ حاصل ہو سکتا ہے +

اس غیر معمولی طور کو چھپانے کے واسطے ایک لمبی ڈھیلی کوٹ نما جاکٹ یا کرتا اوپر پہنا جا سکتا ہے جسم کے ساتھ اونی کپڑے کا لگاؤ ہونا چاہئے - سوتی کپڑا بہت کم استعمال کرنا چاہئے - بہتر تو یہ ہے - کہ سوتی کپڑا مطلقاً نہ برتا جاوے اونی کپڑے کے Combiaetion یعنے کرتا پاجامہ ایک پوشش میں پہننا نہایت ضروری ہے ٭

خوراک

خوراک کی باقاعدگی ایک نہایت ضروری امر ہے - اور بدہضمی کا بہت سا دار و مدار اسی پر ہے - اگر متلی اور قے کے باعث غذا کھائی نہ جا سکے - تو پتلی غذائیں مثلاً دود اور کچے انڈے میلنس فوڈ مصنوعی ہضم شدہ

خوراکیں بذریعہ پیپٹونائیز (peptonize) کی ہوئی ہوں — دینی
چاہئیں۔ یہ کم مقدار میں باقاعدہ دو دو گھنٹوں کے بعد
دینی چاہئیں۔ اور آدھ گھنٹہ پینے سے پیشتر اور اسی
طرح آدھ گھنٹہ بعد میں بستر پر لیٹ کر آرام کرنا چاہئے
تاکہ ہاضمہ درست رہے۔ آہستہ آہستہ جب طاقت بڑھتی
جاوے۔ تو ٹھوس خوراکیں بھی استعمال کرنی چاہئیں۔
مثلاً دودھ اور روٹی ایک ساتھ ابال کر۔ ابلی ہوئی مچھلی
چوزے کے گوشت کے ساتھ چاول وغیرہ ابال کر ایسی
ایسی ہلکی غذاؤں کے ساتھ شروع کرنا چاہئے۔ قاعدہ
تو یہ ہے کہ جو کچھ مریض پسند کرے۔ اگر ثقیل نہ ہو۔ تو
اُس کو دے دینا چاہئے۔ وہی اُس کے واسطے زیادہ
مفید ثابت ہوگا ۔

جب کھانے میں تکلیف محسوس نہ ہو تو بدل بدل کر کئی
قسم کی اشیا دینی چاہئیں۔ تو بھی ہلکی چیزیں جلدی جلدی
ہضم ہونے کی چاہئیں۔ دودھ اور ملائی اور اور ہلکی غذائیں بہت
زیادہ تر استعمال کرنی ضروری ہیں۔ قبض کشا خوراکوں
مثلاً ایک دن دلیا اور دوسرے روز پکایا ہوا پھل
زیادہ مفید ہے۔ بہ نسبت اس کے کہ روز ایک ہی شے
کا استعمال ہو۔ پھلوں کے ساتھ زیادہ چکنائی اور تیز مسالے
[illegible] گوشت پرہیز لازم ہے کیونکہ اس سے پیٹ
میں کھٹائی اور بدہضمی پیدا ہوتی ہے ۔

ہندوستانی مستورات کی کم سنی کی شادی ہی ظاہر کرتی ہے۔ کہ کیونکر ان کے بچے اوائل عمر ہی میں گزر جاتے ہیں۔ یا کثرت سے فوت ہوتے۔ یا اگر زندہ رہتے ہیں تو نہایت ناتواں پست ہمت۔ کوتاہ قد ہوتے ہیں اور مطلقاً بیماری وغیرہ کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ کوئی شخص مضبوط اور پائیدار سامان بنانے کے واسطے ننھے سبز پودوں کی لکڑی کو استعمال نہیں کرتا۔ پس بچوں کے بچے ضرور کمزور ہونگے۔ اور اکثر کم سنی میں فوت ہو جائینگے۔ بہت سی ہندوستانی لڑکیاں جبکہ وہ خود ہی بچیاں ہوتیں۔ اور ایک بھاری بوجھ کو اٹھانے کے بالکل ناقابل ہوتیں۔ پندرہ سال کی عمر میں بیاہی جاتی ہیں۔ اور بچے جننے میں ان کی ساری طاقت زائل ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ پھر بچہ جننے کے قابل نہیں رہتیں یا سراسر دائم المرض میں گرفتار ہو جاتی ہیں۔ وہ لڑکی جس کو حال ہی میں حیض آنا شروع ہوا ہو۔ ماں بننے کے قابل نہیں ہو سکتی۔ قوت باصرہ وسامعہ کی مانند اسے بھی پختگی اور پائیداری حاصل کرنے کے واسطے مہلت درکار ہے۔ صرف کئی سالوں کے بعد ہی رحم اپنے منصبوں کو ادا کرنے کے لائق ہوتا اور ہڈیاں بچہ جننے کے لئے کافی طاقت حاصل کر سکتی ہیں۔ چونکہ بچے نے دانت نکال لئے ہیں۔ ہم یہ نہ کہینگے کہ وہ اب بڑوں کی مانند سخت خوراک ہضم کر سکتا ہے۔ یہ بھی ہو بہو ویسی ہی بات ہے۔ جسم کے کاروبار کو پختگی حاصل کرنے کے واسطے کچھ عرصہ چاہئے ؎

(۳) تمام مضر طرز معاشرت وغیرہ سے اولاد کا باعث

ہوتے ہیں سستی - آرام طلبی - اور عیش خاص اسباب ہیں - شاید اس لئے کہ اُن کے باعث جسمانی اور دماغی طاقتیں کمزور اور پست ہو جاتی ہیں - دماغ اور خیال کی توجہ زیادہ تر اپنے اوپر اور خاص اپنی ذات پر لگا رکھنے سے بہت سی اعصابی طاقت جو زندگی پیدا کرنے میں صرف ہو سکتی تھی ضائع ہو جاتی ہے - کیونکہ زندگی بخش قوت کے تصرف میں بہت سی جسمانی اور اعصابی طاقت خرچ ہو جاتی ہے - انسان کو اس خاص طاقت کی ایک محدود مقدار عطا ہوئی ہے - پس اگر وہ اس کا زیادہ حصہ ایک طرف لگا دیوے - تو اور کاموں کے واسطے جو زیادہ ضروری ہیں - اُس کے پاس کافی طاقت نہ رہیگی +

(۴) چند کام کی زیادتی اور دماغی تکان سے بے اولادی واقع ہوتی ہے - اس صورت میں بھی اعصابی طاقت کافی سے زیادہ لائق کاموں میں صرف ہوتی ہے - عرصے تک آرام کرنے سے اعصابی طاقت پھر جمع ہو جائیگی اور ممکن ہے کہ حمل قرار پا جاوے - مستورات اپنی شادی کے اول دو سالوں میں بہت سی اعصابی طاقت کی بیش قیمت خزانے کو تفریح طبع میں جو حقیقتاً زائل شدہ قوتوں کو کسی صورت میں بحال نہیں کرتے ضائع کر دیتی ہیں +

(۵) اسی سلسلے میں ہم بے اولادی کے خاص سبب کا بھی ذکر کرینگے - یعنی کثرتِ تعلق زنا شوئی - داناؤں نے اس امر کا فیصلہ کیا ہے کہ اس تعلق کو معمولی صورتوں میں جب تلک حمل قرار نہ پاوے - ماہ میں دو یا تین

مرتبہ سے زیادہ عمل میں نہ لانا چاہئے - اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے سب سے بہتر وقت جو بیان کیا گیا ہے ماہواری ایام سے عین پیشتر اور اسی طرح عین ایام کے بعد کا وقت ہے - جس صورت میں تعلق اس سے زیادہ مرتبہ کیا گیا ہو - اور اس کے باعث زیادہ قوت اور زندگی زائل ہو چکی ہو - تو عرصہ دراز تک آرام کر کے طاقت کو بحال کرنے کی حاجت محسوس ہوگی - بعض دفعہ ایک عرصہ دراز کی غیر حاضری کے بعد وہ بیوی جو سالہا سال سے بانجھ رہی ہو - فوراً حاملہ ہو جائیگی - پس اس اصول پر ہمیشہ عمل کرنا اور نتیجہ دیکھ لینا چاہئے ◆

(۶) بے سبب بے اولادی جس کا کوئی علاج نظر نہ آتا ہو - اکثر نشئی اشیا کے استعمال سے وقوع میں آتی ہے - پس تمام نشیات سے پرہیز لازم ہے - کیونکہ اکثر دیکھا گیا ہے کہ عورتیں گو اعتدال ہی سے نشیات پئیں - تو بھی حاملہ نہیں ہوتیں - اور اس کے ترک کر دینے سے نسل قائم ہو جاتا ہے ◆

(۷) اکثر اعضائے تولید و تناسل کے امراض کا بھی یہی نتیجہ ہوا کرتا ہے - گو ہمیشہ بے اولادی اس سے واقع نہیں ہوتی - رحم کے اپنی جگہ سے سرک جانے کے باعث ہمیشہ بے اولادی پیدا نہیں ہوتی - اور نہ ہی ایک حد تک سوزش رحم سے یہ حالت وقوع میں آتی ہے - لیکن بدقسمتی سے ان صورتوں میں عموماً حمل گر جاتا ہے - پس اس کے لئے خواہشمند ہونا ہمیشہ مفید ثابت نہیں ہوتا ◆

تکلیف دہ اور بیقاعدہ حیض کی بعض صورتوں میں اور سفید رطوبت خارج ہوتے ہوئے حمل باز رہ سکتا ہے۔لیکن یہ تمام امراض صحیح علاج کرنے سے رفع ہو سکتے ہیں۔پس ممکن ہے کہ یہ بے اولادی عارضی ہی ہو۔

حیض کی کمی۔ناطاقتی کے آثار اور خون کی کمی کی طرف توجہ کرنا چاہیئے۔کیونکہ اکثر بے اولادی کا یہ باعث ہؤا کرتا ہے۔اور متعدی امراض جو اجرام سے پیدا ہوتی ہیں بانجھ پن کو لاعلاج کر دینے کی قابلیت رکھتے ہیں۔خاص خاص نقص صحیح کرنے روکاوٹوں کو یکطرف کرنے اور بیڈول اعضا کے سیدھے کرنیکا ہمیشہ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بیوی کو جھٹ حمل ٹھیر جاتا ہے۔لیکن ایسی صورتوں میں مجرب اور ہشیار ڈاکٹری معالجے میں ہرگز دیر نہ لگانی چاہئے۔

(۸) اگر جسم بہت فربہ ہو جاوے اور چربی کا زور ہو۔تو گو معمولی صحت بالکل درست ہو تو بھی حمل قرار نہیں پاتا عموماً بن بیاہی یا بانجھ عورتیں ہی ہوتی ہیں نہ کہ ایک بڑے خاندان کی ماں جو ادھیڑ عمر میں اعضاء تولید وتناسل کے سخت امراض اور رسولیوں وغیرہ میں گرفتار ہوتی ہیں۔ممکن ہے کہ اُن کی طاقت پیدائش میں جو اصل فرض ہے۔صرف ہونی چاہئے تھی۔لیکن ایسا نہ ہونیکی صورت میں وہ قوت غیر مناسب اطراف کی طرف رُخ کرلیتی ہے۔

(۹) ان تمام امور پر سوچ کر کے ہم یہ نتیجہ نکال سکتے ہیں کہ بے اولادی مستورات کے واسطے قدرت کے خلاف ہے اور عموماً بیقاعدہ اور خلاف صحت عادات پر اُس کا انحصار ہوتا ہے۔اور اگر ان کو یکطرف کیا جاوے۔اور صحیح عادات اختیار کی جاویں تو اکثر مستورات کو ماؤں کی خوشیاں بھی نصیب ہوسکتی ہیں۔

حصّہ سیوم

حمل اور وضع حمل

باب اوّل

تیاری حمل - حمل بے نقص - موروثی خاصیتیں اور جنین کا نشوونما

ماں حصّہ دار خدا کی ۔ یہ دیکھ عجوبہ کام
نیت نیک اور عقل بلا کی ۔ مانگ لیتا اس سے کام
دی اس کو حسن مزاجی ۔ ماں رکھا اس کا نام
اُسے پیار کی مے پلا دی ۔ بن جنے نہ پائے آرام

یہ خیال کہ والدین اور ماں کے فرائض کے لئے تیاری کرنا ضروری ہے - آج کل بہت سے لوگوں کے

دلوں میں بھی کام کر رہا ہے - اور کسی قدر اس امر کا ذمہ وار ہے - اور شاید صحیح بھی ہو - کہ حمل اور بچوں کی پیدائش محدود ہو - اور بہت سے لوگ اس پر عمل بھی کر رہے ہیں - در حقیقت ماں کے واسطے بہتر ہے کہ وہ خود حمل کا وقت مقرر کرے - تا کہ ناشائستہ اور ناپسندیدہ حمل قرار ہونے نہ پاوے - ممکن ہے کہ اس کی خفگی - ناراضگی - مایوسی اور افسوس کی تاثیر بچے پر ہو اور اسے نقصان پہنچا وے - ماں بننے کی اصلی تیاری تو بچپن سے شروع ہے - کیونکہ یہ ثابت ہو چکا ہے - کہ والدین کی مقررہ عادات بچے پر سب سے بڑھ کر موثر ہوتی ہیں - اور عارضی حالتوں کا اثر بہت خفیف ہوا کرتا ہے ؛

والدین کے واسطے اس امر کا لحاظ رکھنا نہایت ضرور ہے - کہ تخم زندگی اور اس کی تربیت پیدائش سے پیشتر ہی اعلےٰ درجے کی ہو - یہاں تک کہ جہاں خاندان میں موروثی نقص بھی ہوں - تو بھی اصلاح شروع کرنے سے بچے کو بے حد فائدہ پہنچ سکتا ہے - کیونکہ والدین کے واسطے یہ ممکن ثابت ہو چکا ہے - کہ وہ اپنے بچوں کو اپنے سے اچھے خصائل سے وافر بہرہ ور کر سکتے ہیں اور اس طرح ان کو ایک حد تک اپنے موروثی بد خصائل سے بچا سکتے ہیں ؛

اگر کسی خاندان میں بد خصائل زور آور ہوں - تو نیک خصائل پر زیادہ زور دیا جا سکتا ہے - اور جب

وہ بچہ ان کو حاصل کر لیوے تو ممکن ہے کہ نیک
عادتیں - بد عادتوں سے زیادہ طاقت والی ہوں ۔ ڈ
سن نے خوب کہا ہے - کہ سب ماؤں کو روحانی
باغبان ہونا چاہئے تا کہ بچے پیدائش سے پیشتر بھی
ماں کے پیٹ ہی کے اندر اچھی زمین میں موجود ہو کر
نشو و نما حاصل کریں - عام طور پر ہمیشہ یہ معلوم
کیا گیا ہے کہ ایک گھٹیا زمین جس کی تمام حفاظت
کی گئی ہو - پانی دیا گیا ہو - کھاد ڈالی گئی ہو وغیرہ
اغیرہ اکثر اس اچھی زمین سے جس کی بے پروائی
کی گئی ہو زیادہ اور نفیس تر فصل دی گئی - پس ہم
دیکھتے ہیں کہ ہمیشہ صرف وہی ماں جو آرام اور چین
میں زندگی بسر کرتی ہو - بے فکری اور پناہ میں دن
گزارتی ہو - اپنے بچے کو سب سے اچھا ورثہ دے
سکتی ہے - نہیں - لیکن جب موسم اور اور حالات
ناموافق ہوں - تو ایک ماں دل کی مضبوطی سے
ان کا مقابلہ کر کے ان پر غالب آ سکتی ہے - اور
خاص اس ہی ہمت اور حوصلے کے باعث وہ اپنے
آیندہ بچے کو قوت خود ضبطی کی اعلیٰ صفات سے
مالا مال کر سکتی ہے ؛

ہم جانتے ہیں کہ اچھا درخت اچھے پھل لاتا ہے
پھر ماں باپ کے واسطے جب وہ اپنے ہشاش بشاش
بچے کو روزانہ صحت اور طاقت اور قد میں ترقی کرتے
دیکھتے ہیں کس قدر خوشی ہوتی ہوگی - وہ جانتے ہیں

کہ یہی پیارا اور خوبصورت بچہ بڑا ہو کر ان کے
بڑھاپے میں چین - آرام اور سہارے کا باعث ہوگا۔
لیکن افسوس کتنے ہی تندرست بچے کم سن والدین کے
ہاں پیدا ہونے کے باعث ہلاک ہو جاتے یا کمزور رہ
جاتے ہیں ۔ اور کتنے ہی بچے ماؤں کی نادانی اور
بے وقوف دایوں کی غفلت سے ضائع ہو جاتے ہیں۔
یقیناً کوئی بھی عقلمند آدمی اپنی قیمتی جیبی گھڑی کو
ایک قوی مزدور کے ہاتھ میں جو اس بات کا دعویٰ
کرے کہ میں اس کو کھول کر درست کر سکتا ہوں
اور پھر تمام پرزوں کو اُن کی اپنی اپنی جگہ لگا سکتا
ہوں - نہ دے دیگا - کہ اس کو مرمت کر دیوے -
اسی طرح کسی بازاری دائی کو بچہ جنانے کے واسطے
گھر میں آنے کی اجازت نہ دینی چاہئے - وہ دو جانوں
کو خطرے میں ڈالتی ہیں - دائی کے پاس صحیح تعلیم
کی پوری اور پختہ سند ہونی چاہئے - اس کو معلوم ہونا
لازم ہے - کہ وضع حمل میں دیر ہو جانے پر یا کسی اور
وقت جب کہ خطرہ غالب ہو - کس موقع پر ڈاکٹر طلب
کرنا ضروری ہے - اس کو خاموش ہرگز نہ رہنا
چاہئے ۔

اس بات کو مطلقاً فراموش نہ کرنا چاہئے کہ
حمل اور بچہ جننا قدرتی جسمانی معاملے ہیں - اور ان
حالتوں میں صحت میں کسی قسم کی تکلیف یا دکھ درد
کی شکایت نہ ہونی چاہئے - اگر کوئی ماں حمل کے لئے تیار

اور خواہشمند ہو ۔ اور اس امر پر اس کا بھروسا ہو کہ جو کچھ قانون قدرت کے مطابق ہے ۔ ضرور جسمانی صحت قوت اور موافقت کے ساتھ ہوگا ۔ تو سمجھو کہ وہ ماں ایک بے نقص اور حسب منشا حمل میں بخوشی تمام قدم بہ قدم چل رہی ہے ۔ اگر اس کے ساتھ ایک عورت نے گزشتہ سالوں میں اپنی ہمت کو جسمانی قوت اور عصبی توانائی حاصل کرنے میں صرف کیا ہوگا ۔ اور رہنے سہنے کے واسطے دانائی کے ساتھ عادتیں مقرر کی ہونگی ۔ تو بالضرور اس کے ایام حمل صحت اور خوشی میں کٹینگے اور بچہ جننے میں اس کو سخت تکلیفات اور خطرے درپیش نہ ہونگے ۔

ہاں تمام جاندار چیزیں ضرور تھوڑی بہت تکلیفات میں تو ضرور مبتلا ہوتی ہیں ۔ پس حمل میں بھی عورت ان سے چھوٹ نہیں سکتی ۔ لیکن تو بھی بہت سی نازک مزاج عورتیں اپنے آپ کو ان چھوٹی چھوٹی معمولی مصیبتوں سے ایام حمل میں آزاد پاتی ہیں ۔ اور اس حالت میں اپنے آپ کو بہتر صحت میں پا کر خوشی مناتیں ۔ اور اس کو باعث حیرانی تصور کیا کرتی ہیں ۔

جنین کا نشو و نما

ہم نے کتاب کے حصہ اول میں معلوم کیا ہے ۔ کہ عورت کے انڈا دان میں ہر وقت انڈے بنتے رہتے ہیں ۔ اور کم از کم مہینے میں ایک بار یہ انڈے پختہ

ہوکر رحم میں داخل ہوتے ہیں - جب انڈا اس سفر کو اختیار کرنے کے واسطے انڈا دان کو چھوڑتا ہے تو اس کے اندر مادہ جنین کا اور اول ایام میں اس کی زندگی کو قائم رکھنے کے واسطے خوراک ہوتی ہے - اس لحے سے جب کہ اس میں جان پڑتی ہے زیادہ ہو سکتا ہے - جبکہ عورت کا انڈا ابھی رحم ہی میں ہو ایک کامل زندگی شروع ہو جاتی ہے - ایک لحظے کے واسطے بھی کہا نہیں جا سکتا کہ انڈا بے جان ہے

اب سے رحم کے اندر جھٹ پٹ ایک نازک اور نرم اور ملائم آرام گاہ تیار ہونی شروع ہو جاتی ہے - جس میں آیندہ نو ماہ کے واسطے ایک ننھی سی جان سکونت پذیر ہونے والی ہے - رحم بڑھنے لگتا ہے - اس کے شریان بڑے ہونے لگتے ہیں - اور اس کی اندرونی سطح موٹی اور ملائم ہو جاتی ہے تاکہ جنین کو چاروں اطراف سے گھیر لے - اور اس کی بخوبی محافظت کرے - جیسی جلدی کہ وہ مادہ جنین کا اپنا دورہ ختم کر کے آرام کے ساتھ ان تہوں کے اندر ساکن ہو جاتا ہے - تو وہ رحم اور ماں کے خون سے نشو و نما پانے لگتا ہے ؂

اول تو براہ راست یہ گرد اگرد کی جھلیوں کے ذریعے غذا حاصل کرتا ہے - لیکن بعد میں آنول کے ذریعے سے اپنی خوراک کو پاتا ہے - تین ماہ کے اخیر میں اس خاص عضو کی ساخت مکمل ہو چکی ہوتی ہے - اور

نہ صرف ماں سے بچے کو خوراک پہنچانے کے واسطے
درمیانی ہی کا کام کرتا ہے - بلکہ بچے کے واسطے پھیپھڑوں
کا کام بھی دیتا ہے - جنین ماں کے خون کے ذریعے
سانس لیتا ہے - اس سے ہم معلوم کر سکتے ہیں کہ
بہت سی کھلی اور تازہ ہوائی ورزشیں ماں کے خون
کو صاف رکھنے کے لئے کس قدر ضروری ہیں - اور
اُن ورزشوں کی مشق بھی جن کے باعث سانس خوب
گہرا کھینچا جا سکتا ہے ۔

اس عرصے میں جنین کے ساتھ رحم بھی بڑھتا جاتا
ہے - رحم بہ ذاتِ خود ہی پھیل نہیں جاتا - بلکہ اس
کی حدود کے اندر ایک اور نیا مادہ پیدا ہو جاتا ہے -
جو گاڑھا اور طاقت والا ہو جاتا ہے ۔

حمل کے وضع ہو جانے کے بعد یہ نوپید مادہ خارج
ہونے لگتا ہے - اور اس کارروائی میں دو ماہ کے قریب
لگ جاتے ہیں ۔

ایک ماہ کے اخیر میں جنین $\frac{1}{4}$ انچ لمبا ہوتا ہے
اور ایک پانی کی تھیلی میں بند ہوتا ہے - جو جلد بڑی
بہت بڑھ جاتی ہے - اس طرح بچہ رحم میں دوسری
ہر قسم کے دھکوں - یکا یک کی تبدیلیوں اور خطروں
سے محفوظ رہتا ہے ۔

تین ماہ پر جنین تین انچ لمبا ہو جاتا ہے - بچے
کی تذکیر و تانیث مقرر ہو چکتی ہے - پس اگر بیش قیمت
علاج اور نادر حکما سے مشورہ لیا جاوے - تو بھی اس

امر میں کچھ بھی فائدہ حاصل نہ ہوگا ۰

پانچ ماہ پر جنین ۸ - ۱۰ انچ لمبا ہوتا ہے - اور ممکن ہے کہ زندہ پیدا ہو - لیکن جیتا نہیں رہ سکتا۔ اس ماہ میں بچے کی جسمانی ساخت مکمل ہو جاتی ہے اور بچے پر کسی قسم کے خیالات مؤثر نہیں ہو سکتے - یعنی اپنا نشان نہیں چھوڑ سکتے - مثلاً یہ وہم کہ خواہشیں جو پوری نہ ہوں - یا دماغی گھبراہٹ وغیرہ کا ماں کے ذریعے بچّے کے جسم کے اوپر ایسا اثر پڑتا ہے - کہ اسی قسم کا کوئی نشان یا نقص بچے کے بدن پر قائم ہو جاتا ہے - تمام عقلمند عورتوں کو ان توہمات سے پرہیز کرنا لازم ہے ۰

یہ تمام قصے اور کہانیاں ہیں - ان کا کہیں ثبوت نہیں ملتا - پس یہ باتیں مطلقاً اعتبار کے لائق نہیں برعکس اس کے بچّے کی جسمانی صحت - اور مناسب حال ساخت ماں کی اس موقع کی حالت سے بہت فائدہ حاصل کر سکتی ہے (یا ویسے ہی نقصان اُٹھا سکتی ہے بیان کیا جاتا ہے - کہ خاص ان آخری مہینوں میں جبکہ خواص قائم ہونے لگتے ہیں - بچّے کی اعلےٰ دماغی قوتیں اور قوّت تصوّر اور توجہ اور ساخت کی طاقتیں جسمانی طاقتوں کے ساتھ پیوند ہو جاتی ہیں - مثلاً خوش طبعی خوبصورتی رحم دلی وغیرہ - خیر - یہ خواہ کیسے ہی ہو - ماں کو واجب ہے کہ پیشتر از پیدائش تربیت کے ایام میں اسی امر پر بہت دھیان رکھے - اور اعلےٰ خیالات سوچے

اور اپنی زندگی کو سنوارے اور خود ایک نمونہ ہو ۔

رحم اب اس قدر بڑھ جاتا ہے کہ پہلی دس سے
اپنی کر شکم میں چڑھ آتا ہے ۔ اور ممکن ہے ۔ اس کے
دباؤ کا رخ اوپر کو ہونے سے ماں بے آرامی محسوس
کرے ۔ پس ضروری ہے کہ اب سے حاجت کے
مطابق لباس بالکل ڈھیلا پہنا جاوے ۔ کیونکہ ذرا بھی
جامہ تنگ ہو تو بچے کے واسطے نہایت مضر ہے ۔
تنگ لباس سے قبض بڑھتی ہے ۔ اور باقی تکالیف
ہاضمہ بھی جو اکثر حمل کے ایام میں پائی جاتی ہیں ۔

عموماً ساڑھے چار ماہ تک جنین کی حرکات محسوس
ہونے لگتی ہیں ۔ لیکن بعض صورتوں میں عرصے تک محسوس
نہیں بھی ہوتیں ۔ مائیں یہ سمجھتی ہیں کہ حرکات کے
محسوس ہونے سے پیشتر بچے میں جان نہیں ہوتی ۔
پس جب وہ حمل کو باز رکھنے میں ناکامیاب رہ کر
اسقاط حمل کی طرف مائل ہوتی اور قدم اٹھاتی ہیں ۔
تو وہ یہی عذر اپنے لئے سوچا کرتی ہیں ۔ لیکن ہم نے
دیکھ لیا ہے کہ شروع ہی میں جب حمل قرار پایا ۔
ایک زندہ جان ایک زندہ جسم میں داخل ہوئی ۔ اور
یہی نیا مادہ ایک جاندار شے ہوئی ۔ پس تمام ایسی
کوششیں در اصل "بچہ کشی پیشتر از پیدائش" کے
نام سے موسوم ہونی چاہئیں ۔

بعض مرتبہ اس کے ساتھ ہی خودکشی بھی واقع
ہوتی ہے ۔ کیونکہ اگر تخم کا صرف ایک حصہ ہی خارج

ہو۔ تو رحم میں سخت سوزش اور نہایت خطرناک امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ قول نہایت درست اور بالکل صحیح ہے۔ کہ "کوئی بھی زندگی کے خزانے میں گھس کر معصوم اور بے سزا ٹھہر نہیں سکتا"۔ تو بھی اصل جرم ہمیشہ اس کی ماں ہی کی طرف سے نہیں ہوتا۔ اور اگر بچے ایسے نہ ہوں۔ تو وہ معاف بھی ہو جاتی۔ کیونکہ بہت مرتبہ جب وہ بچے جن جن کر کمزور ہو چکی ہو۔ جبراً اس کی نارضامندی سے ایک اور بچے کا تازہ بوجھ اس پر لاد دیا جاتا ہے۔

جب بچہ پیدا ہونے کا ٹھیک وقت آتا ہے۔ تو گرداگرد کی جھلیاں شق ہو جاتی ہیں۔ اور زہ کے وقت کچھ رقیق مادہ بہ نکلتا ہے۔ پھر اس خول سے بچہ باہر آ جاتا ہے۔ پھر کچھ اور پانی خارج ہوتا ہے۔ اور پھر آنول رحم سے علٰحدہ ہو کر تمام جھلیوں وغیرہ کے ساتھ باہر آ جاتی ہے۔ جب آنول رحم سے علٰحدہ ہونے لگتی ہے۔ تو تمام خون کی رگیں جو ان کو جوڑتی تھیں۔ پھٹ جاتی ہیں۔ پس اس موقع پر خون ضرور خارج ہوتا ہے۔ لیکن اکثر رحم جھٹ پٹ سکڑ جاتا ہے۔ پس خون کا بہاؤ رک جاتا ہے۔

باب دہم

تعداد ایام حمل - نشانات حمل - حیض کا نہ آنا - پستانوں میں تغیرات - شکم کا بڑھنا - مثانہ کی تکلیفات -

ایام حمل کی تعداد

کئی ایک وجوہات ہیں - جن کے باعث ایام حمل کی تعداد یقینی طور پر بتائی نہیں جا سکتی - اس میں مطلق شک نہیں کہ مائیں اپنی اپنی جداگانہ حالتوں میں فرق معلوم کرتی ہیں - عموماً چالیس ہفتے یا یوں کہو کہ ۲۸۰ دن تک بچہ رحم کے اندر رہتا ہے - صرف اس صورت میں جب کہ ماں صحیح طور پر بتا سکے کہ خاص کس روز سے حمل قرار پایا ہو تو کہا جا سکتا ہے کہ حمل فلانے روز وضع ہوگا ۔

اس شبہ کی حالت میں رہنے کے کئی باعث ہیں - اول تو گزشتہ حیض کی آخری تاریخ ہماری گنتی کی بنیاد ہے - اور یہ کئی وجوہات کے باعث ہمیشہ یقینی

بھی نہیں ہوتی۔ ممکن ہے۔کہ جب ماں ابھی دودھ
پلاتی ہو۔ اور ماہواری ایام شروع بھی نہ ہوئے ہوں۔
تو حمل قرار پا جاوے۔ بعض مرتبہ حیض ایسا بے قاعدہ
ہوتا ہے۔ کہ حمل قرار پا جانے سے پیشتر دو ایک ماہ
تک آیا ہی نہ ہو۔ پس اس سے وقت کے اندازے
میں غلطی ہو جاتی ہے۔ بیماری اور کمزوری سے اکثر
ایسا ہو جاتا ہے۔ بعض عورتوں کو کبھی حیض نہیں آتا۔
لیکن یہ صورت حمل کو باز نہیں رکھ سکتی ؁

پھر بہت دفعہ ہندوستان میں حمل کے اول ایک دو
ماہ میں حیض معمولی طور پر یا قدرے کم جاری رہتا
ہے۔ ایک اور مشکل جو حمل کے ایام کا اندازہ لگانے
میں پیش آتی ہے یہ ہے کہ بچے پیدائش سے پیشتر
ویسے ہی جیسے پیدائش سے بعد دیکھا جاتا ہے۔ بعض
آہستہ اور بعض جلد بڑھتے ہیں۔ پس ہم بعض بچوں
کو دیکھتے ہیں کہ ۴۰ ہفتوں کے اختتام سے پیشتر
ہی ان کی ساخت مکمل ہو چکی ہوتی ہے۔ اور
بعض صورتوں میں حمل ۳۰۰ دن یا اس سے زیادہ
دنوں تک بھی رہا ہے۔ اصل میں قبل از وقت
بچے کا پتہ بیرونی نشانات سے لگانا بہت مشکل ہے
اور ممکن ہے کہ پورے دنوں کا نا مکمل بچہ قبل از
وقت کی پیدائش سمجھا جاوے ؁

ملک فرانس کے قوانین عدالت والدین کی جدائی کے
بعد تین سو روز کی مہلت حمل کو جائز سمجھے۔ اور

ویسی ہی شادی کے بعد ۱۸۰ دن کے عمل کے بعد کی پیدائش کو جائز قرار دیتے ہیں - ایک اور وجہ ہے جس کے باعث بہت مرتبہ غلط فہمی پڑ جاتی ہے - اور اس کا ذکر پیشتر ہو چکا ہے - یعنی یہ کہ انڈے بیں ماہواری ایام کے اخیر سے دوسرے ماہواری ایام کے شروع تک کسی وقت جان پڑ سکتی ہے - ایک بڑی خبردار اور ہوشیار ماں بھی اس میں غلطی کھا سکتی ہے - کیونکہ اس میں پورے تین ہفتوں کی ہیجاو ہے ؛

بہت مرتبہ جو عورتیں تمام عمر بانجھ رہی ہوں - حیض کے موقوف ہو جانے پر حاملہ ہو جاتی ہیں - اور کئی بار جب بچے جننا دیر سے موقوف ہو چکا ہو تو بھی اختتام حیض پر پھر ان کو حمل ہو جاتا ہے ؛

غلط فہمی کی مندرجہ بالا تمام وجوہات ظاہر کرتی ہیں کہ قدرت نے خود اس خاص اور مقررہ روز کو پوشیدہ رکھنا چاہا ہے - کچھ شک نہیں - کیونکہ اگر کمزور اور گھبرانے والی مائیں اس مقررہ تاریخ سے واقف ہوں - تو نہایت خوف اور پریشانی سے اس کا انتظار کرینگی ؛

اوسطاً وضع حمل کی تاریخ کا حیض کے دنوں سے حساب لگانا نہایت آسان ہے - یعنی گزشتہ حیض کے پہلے روز کی تاریخ معلوم کر کے سات روز جمع کرو - اور پھر تین ماہ پیچھے کو گنو - جب فروری کا پچھلا روز

حمل میں آوے تو سات کی بجاے نو روز جمع کرنے چاہئیں ؞

مثلاً اگر گذشتہ بار حیض ۱۰ - اپریل کو شروع ہؤا ہو - تو نو روز جمع کرو - اور پھر تین ماہ پیچھے کو گن لو - یعنی ۱۹ - اپریل سے تین ماہ پیچھے گن کر ۱۹ - جنوری کی تاریخ رہی - اب اس تاریخ کو اس ہفتے کا جس میں اغلباً حمل وضع ہوگا - درمیانہ دن سمجھ لینا چاہئے یہ طریقہ آسان ہے - اور بہت سے دوسروں سے جو مستعمل ہیں زیادہ صحیح ہے - اگر اس مقررہ ہفتے میں حمل وضع نہ ہو - تو جانو کہ دو ہفتے کے بعد ہوگا - کیونکہ اکثر حمل حیض سے دو روز پہلے یا ایک ہفتہ بعد میں قرار پاتا ہے ؞

جب کسی وجہ سے حیض سے ہمیں حمل کی پہچان کرنے میں رہنمائی نہیں ملتی - تو پھر رحم کے قد سے جو ۲۴ ہفتوں میں ناف کی سطح تک اونچا ہو جاتا ہے معلوم ہو سکتا ہے - اور جب $4\frac{1}{2}$ ماہ کے عرصے بعد بچے کی حرکات محسوس ہونے لگتی ہیں - تو بھی تشخیص ہو سکتی ہے - لیکن یہ بہت تسلی پذیر نہیں - کیونکہ بعض مائیں تیسرے مہینے کے اخیر ہی میں حرکات محسوس کرنے لگتی ہیں - اور دوسری مائیں حمل کے اخیر تک کچھ معلوم نہیں کرتیں ؞ بہت سے بچوں کی ماں جو ہمیشہ ایک خاص ہفتے میں اپنے جسم کے اندر حرکات محسوس کرتی رہی ہو - یقینی طور پر اپنی

حالت اور اس کے اوقات پر بھروسہ کر سکتی ہے ‎۞

حمل کے آثار اور نشانات

کوئی ایک اکیلا نشان ایسا نہیں ہے - جس کے باعث حمل کا کافی ثبوت مل سکے - لیکن کئی ایک ایسے نشانات ہیں - جن کو مجموعاً بعد حمل کا قیاس ہو سکتا ہے - اور ہم ان سب کو ایک ساتھ لے کر نتیجہ نکال سکتے ہیں کہ حمل ہے ‎۞

ماہواری ایام کا نہ آنا

ایک تندرست عورت جس کو حیض ہمیشہ باقاعدہ آتا ہو - بہت آثار ثبوت کے واسطے نہ ڈھونڈیگی - لیکن ہندوستان میں جہاں اکثر بے قاعدگی واقع ہوتی ہے - صرف ایک اس ہی نشان پر پورا بھروسا نہیں کیا جا سکتا ‎۞ بیاہ کے بعد ہی اکثر دو ایک مرتبہ حیض رکا رہتا ہے - اور ہندوستان میں پہنچکر پہلے کئی ایک مہینوں تک بھی ایسا ہی ہوتا ہے - اور پھر گرم ممالک میں آکر حمل کے بعد بھی حیض کا جاری رہنا کچھ عجب نہیں - لیکن سرد ممالک میں اکثر ایسا نہیں ہوتا - بہر حال جب کوئی اندرونی بیماری نہ ہو جگہ جگہ درد - کمر درد وغیرہ محسوس نہ ہوتا ہو - اور اچانک سردی لگ جانے سے ماہواری ایام بند نہ ہو گئے ہوں - تو گمان غالب ہے کہ ضرور حمل قرار پا گیا ہوگا ‎۞

ہاضمے میں فتور

حاملہ عورت کو کئی طرح سے اس کے باعث تکلیف پیش آتی ہے۔ قے اور نہار منہ کی متلی تو دوسرے یا تیسرے ہفتے ہی میں تنگ کرنا شروع کر دیتی ہے چوتھے مہینے تک جبکہ رحم شکم میں چڑھنے لگتا ہے۔ اس کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ صبح جاگنے پر شاید کوئی بے آرامی معلوم نہ ہو۔ لیکن جب ہاں چلنے پھرنے لگتی ہے۔ تو یکا یک متلی ہو کر قے کے ساتھ کچھ تھوڑا سا رقیق مادہ خارج ہو جاتا ہے۔ ممکن ہے کہ جوں جوں دن چڑھے۔ طبیعت صاف ہو جاوے۔ یا سب قسم کی خوراک کو دیکھ کر ہر کھانے پر جی متلا جاوے۔

بیان کیا جاتا ہے کہ اس کی وجہ یہ ہے کہ چونکہ رحم کی اس حالت سے شکم کے اعصاب میں خلل واقع ہوتا ہے۔ اور ان دونوں اعضاء کا اعصابی تعلق بہت نزدیکی ہے۔ پس نتیجہ یہ ہے کہ متلی اور قے کی تکلیف پیش آتی ہے۔ شکم بھی اپنی حالت کی تبدیلی کو کئی ایک اور آثار سے ظاہر کرتا ہے۔ مثلاً سخت ثقیل اور خاص خاص اشیا خوردنی کی آرزو کرنا۔ بھوک کا دل کو بے حد بے قرار کر دینا۔ وغیرہ وغیرہ لیکن ان خواہشوں کو پورا کرنے کی ہرگز کوشش نہ کرنی چاہئے۔ اس امر کا لحاظ کرنا کہ اگر ان خواہشوں

کو پورا نہ کیا جاویگا - تو بچے کو نقصان پہنچیگا - سراسر غلط فہمی ہے ٭

یہ "اشتہا" اکثر شکم کی جو ان صورتوں میں بہت کم غذا ہضم کر سکتا ہے - تکان ہوتی ہے ٭

چھاتیوں میں تبدیلیاں

یہ حمل کے دوسرے یا تیسرے مہینے میں بڑھ جاتی ہیں - اور ان میں درد ٹیس مارنے لگتا ہے - جوں جوں میعاد بڑھتی جاتی ہے - توں توں یہ بھی بہت جلد ترقی کرتی جاتی ہیں - اور اسی سے ان میں گرہ اور گٹھلیاں سی پڑ جاتیں - اور بہت مرتبہ ذرا سے دباؤ یا چوٹ سے نہایت دکھتی ہیں - پستان زیادہ نمودار ہو جاتے اور ان کے گردا گرد کے حلقوں کی رنگت تیز بھورے رنگ کی ہو جاتی ہے - اور بیس یا تیس دانے چھوٹی چھوٹی پھنسیوں کی طرح ان پر نکل آتے ہیں - حلقے کے گرد کا تیز رنگ در اصل پھر کبھی بالکل جاتا نہیں رہتا - جب چھاتیاں بھر کر سخت ہو جاویں - تو ان پر نیلے رنگ کی خون کی رگیں بھی آسانی سے نظر آنے لگتی ہیں ٭

پہلے حمل میں دوسرے یا تیسرے مہینے تک اگر پستانوں کو دبایا جاوے - تو ذرا سی نمی - یا ایک صاف رطوبت خارج ہوگی اور بعد میں تو دودھ آنے لگ جاویگا - لیکن دودھ کا ہونا ہمیشہ حمل ہی سے

تعلق نہیں رکھتا - اور ان عورتوں کے واسطے جنہوں نے پہلے بچّے جنے ہوں اس کو ایک نشان سمجھنا فضول ہے ٭

اگر ایام حمل میں چھاتیاں اس طرح نہ بڑھیں تو گمان غالب ہے - کہ بچّہ کے واسطے پیدائش کے بعد دودھ نہ ہوگا ٭

شکم کا بڑھاؤ - اور جنین کی حرکات

عموماً پانچویں مہینے تک شکم کی اونچائی میں کچھ فرق معلوم نہیں ہوتا در اصل تو پہلے مہینوں میں پیشتر سے زیادہ چپٹا نظر آتا ہے - وجہ اس کی یہ ہے کہ رحم پیڑو میں جا گرتا ہے - چھٹے مہینے میں یا کہو کہ چوبیس ہفتوں کے بعد رحم کو ناف کی اونچائی تک پہنچنا چاہئے اسی لئے اس وقت کے قریب ناف آگے سے زیادہ بڑھ جاتی - اور سطح پر خوب اچھی طرح باہر کو نمودار ہوتی ہے - کھال کی گہری تہوں میں جسم کے اپنے معمولی اندازے سے بڑھ جانے کے باعث چمکدار سفید لکیریں سی بدن کی سطح پر بن جاتی ہیں - اور یہ بچے کی پیدائش کے بعد بھی قائم رہتی ہیں - لیکن ان سے کوئی نقصان نہیں ہوتا ٭

معمولی حالتوں میں ممکن ہے کہ حمل کے تیسرے مہینے سے بچے کی حرکات شروع ہو کر تمام عرصے تک محسوس ہوتی رہیں - لیکن عموماً چوتھے یا پانچویں

مہینے کے قریب ماں یکایک ان حرکات کو محسوس کرنے لگتی ہے۔ جان اور کچھ قوتِ حرکت تو جنین میں پیشتر بھی ہوتی ہے۔ لیکن جب بچّہ مضبوطی حاصل کرنے لگتا اور رحم پلوس سے نکل کر شکم میں چڑھنے لگتا ہے۔ تو حرکات ٹھیک طور پر محسوس ہونے لگتی ہیں۔ وہ پہلے تو جیسا کہ سمجھنا چاہئے۔ ایک کمزور پھڑپھڑاہٹ کی مانند ہونگی۔ لیکن بعد میں بار بار محسوس ہونے پر زیادہ زور کے ساتھ بچے کا پھڑکنا معلوم ہوگا۔ ممکن ہے کہ اخیری مہینوں میں بچّہ اس قدر زور کے ساتھ ہلے۔ کہ وہ ماں کے لئے نہایت بے آرامی اور تکلیف کا باعث ثابت ہو۔ شاید بالکل اخیر میں حرکات ذرا بھی محسوس نہ ہوں۔ لیکن اس کے سبب سے بچے کے بارے میں فکرمند ہونا نہ چاہئے اس کے ساتھ اور نشانات بھی ظاہر ہوتے ہیں۔ جن کے سبب سے حمل کا یقین ہو سکتا ہے ؎

مثانہ کی سوزش

پہلے مہینوں میں ممکن ہے کہ ماں کو مثانہ کی سوزش سے سخت تکلیف ہو۔ اور اسے بار بار پیشاب کی حاجت ہو۔ اکثر اخیری دو مہینوں میں بھی یہ دقّت پیش آتی ہے۔ اور حاملہ کو بہت بے آرام کرتی ہے۔ بہت دفعہ یکایک اور بلا وجہ اعصابی کمزوری یا بیہوشی آ گھیرتی ہیں۔ حمل کے پانچویں مہینے کے

بعد بچّے کے دل کی دھڑک نہایت صفائی کے ساتھ سنی جا سکتی ہے - اور اگر طبیب ماں کے شکم پر کان لگا کر ان آوازوں کو پہچان لیوے - تو حمل کی تشخیص کے لئے کسی اور ثبوت کی حاجت نہیں ٭

یہ مطلقاً تعجب کی بات نہیں کہ ایک عورت کو حمل نہ ہو اور وہ اپنے آپ کو حاملہ سمجھ لیوے ٭ خاصکر اُس وقت جب کہ حیض قطعاً موقوف ہونے پر ہو - اور ماہواری ایام بے قاعدگی کے ساتھ آنے لگیں - پھر تمام مذکور بالا نشانات کی نقل کی جا سکتی ہے - تب تو صرف ایک نہایت تجربہ کار اور دانا طبیب ہی کے مشورے اور اس کی راے سے یہ خیال چھوٹ سکتا ہے - ممکن ہے کہ بیہوش کر کے یعنی Chloroform سنگھا کر امتحان کرنا پڑے ٭

باب سوم

حمل میں حفاظت - خوراک - لباس - ورزش و مالش - غسل - پیٹ صاف رکھنا چھاتیاں - نیند اور آرام - دماغی صحت

حمل میں حفاظت

بیاہ کے بعد ہی سے بیوی کو واجب ہے کہ اپنے آپ کو حمل کے لئے اور پھر ماں بننے کے واسطے تیار کرنا شروع کر دے - اگر اس نے اب سے اپنی صحت کو عقلمندی - خبرداری اور سمجھ سوچ کے ساتھ کائم بنانا شروع کیا ہوگا - تو ایام حمل کے دنوں جو اکثر صحت اور تندرستی کی حالت ہے - اس کے واسطے بہت کچھ ناکردہ کام پڑا نہ ہوگا ❊

عموماً ماں کو "دانائی کی بے پروائی" اپنا معمول بنا رکھنا چاہئیے اور ایام حمل میں اس اصول پر جہاں تک ممکن ہو چلنا چاہئیے ❊

اگر عورتیں اخیر وقت تک اپنے گھر کے دھندوں اور

مختلف کاروبار میں مصروف رہیں۔ تو ان کے واسطے نہایت مفید ہے ÷ اکثر چھوٹی چھوٹی تکلیفوں پر توجہ اور غور نہ کرنے سے وہ خود بخود معدوم ہو جاتی ہیں ÷

بد قسمتی سے ہماری اعلےٰ تہذیب کے باعث کوئی عورت ایسی نہ ہوگی جس کی صحت کامل ہو۔ اور وہ فخر سے اس زمانے کی حکمت سے بے پروائی اور ناواقفی ظاہر کر سکے۔ خاص کر جب معلوم ہو کہ آنے والے بچّے میں کوئی موروثی کمی ہوگی۔ تو ماں کو واجب ہے۔ کہ اپنے آپ کو سدھارے۔ اور بچے کی پیدائش سے پیشتر ہی صحیح تربیّت کرے۔ موروثی عادات بھی بدلی جا سکتی ہیں۔ یہ بات بالکل ممکن ہے۔ پس کوشش کرنا فرض ہے۔ ایک دانا مصنّف نے اس سوال کا کہ "ہمیں ہمارے آباؤ اجداد کی بندشوں سے کون چھڑائیگا" جواب دیا ہے۔ کہ "نیچر تو نہیں چھڑائیگی" وہ تو بات کبھی نہ سنیگی۔ لیکن انسان اور نیچر کے بیچ "ماں" کھڑی ہے۔ جس کو قوت اور اقتدار بخشا گیا ہے۔ کہ چاہے تو چھڑا لے ÷

خوراک

حاملہ عورت کی خوراک تو ایک ایسا معاملہ ہے جس کے بارے میں عام طور پر سب لوگوں کی رائے کچھ سالوں سے بہت تبدیل ہو گئی ہے۔ ہر خاص و عام ایسے اس امر کو تسلیم کرتا ہے کہ معمول سے زیادہ خوراک

کے بجائے حقیقتاً بہت کم خوراک ہضم کی جا سکتی ہے خاص کر حمل کے اول نصف حصّے میں تو یہ حالت شرطیہ ہے۔ اور حالات کی مانند اگر اس میں بھی رہنما قدرت کی پیروی کی جاوے تو غلطی میں پڑ جانے کا مطلقاً خوف نہیں ﷺ

پس ہم دیکھتے ہیں کہ اکثر پہلے مہینوں میں اشتہا کم ہوتی۔ اور معدے میں شکایت متلی کی ہوتی اور خوراک کی صورت دیکھ کر قے ہو جایا کرتی ہے۔ اگر صبح کی خوراک کھالی جاوے تو اکثر اُلٹی ہی ہو جاتی ہے سچ مچ بعض صورتوں میں یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ صرف ایک ہی بار ہلکی سی خوراک پر اکتفا کرنا پڑا ہے ﷺ

لیکن قے شدید ہونے پر بھی معلوم کیا گیا ہے کہ نہ ماں اور نہ ہی بچے پر کوئی اس کا بُرا اثر ہُوا ہے۔ بلکہ بالکل اس خیال کے برعکس پایا گیا ہے۔ یعنی بچہ پیدائش کے بعد خاص طور پر مضبوط اور پرورش یافتہ پیدا ہُوا ہے۔ پھر بھی ہمیں یاد رکھنا لازم ہے کہ ان اوائل ایام میں بچہ کس قدر چھوٹا ہوتا۔ اور کتنی آہستہ ترقی کرتا ہے۔ (دو ماہ میں صرف $\frac{1}{4}$ سے تین انچ تک لمبا ہوتا ہے۔) پس ہم جان سکتے ہیں کہ اصل میں ماں کو ضرورت نہیں کہ اپنی غذا کی مقدار کو بڑھاوے

سوائے اس کے غالباً اب بیشتر سے کم جسمانی ورزش کا موقع ملتا ہوگا۔ پس نہایت ضروری ہے کہ قوت ہاضمہ پر مناسب سے زیادہ بوجھ نہ ڈالا جاوے۔ کیونکہ وہ

ضرور غذا کو قبول نہ کرکے ہمیشہ کے لئے بدہضمی اور معدے کی خراش میں مبتلا ہو جائیگی - اب ہم دیکھتے ہیں کہ اس صورت میں عمدہ اور لائق غذا تھوڑی سی مقداروں میں دو تین مرتبہ مقررہ اوقات پر کھانی نہایت مفید ہے - اور حمل کے اوّل نصف حصّے میں تو فطرت بھی ماں کو صرف اتنی ہی غذا لینے کی اجازت دیتی ہے ٭

لیکن جب رحم شکم میں اوپر چڑھنے لگتا ہے - اور پچھلے دنوں میں بچہ بہت جلد بڑھنے اور ترقی کرنے لگتا ہے - تو عموماً ایک تبدیلی واقع ہوتی ہے - بھوک بڑھ جاتی ہے - متلی اور قے کی شکایت رفع ہو جاتی ہے - اور ماں آسانی سے زیادہ خوراک ہضم کرسکتی ہے

اب اُس کی خوراک بالکل باقاعدہ ہونی چاہیئے اور بہتر ہے کہ وہ دن میں تین یا چار مرتبہ مقررہ اوقات پر جب تک قے کی شکایت رفع نہ ہو جاوے - کھیر کانجی - دودھ - نرم چاول - کھچڑی اور شوربا وغیرہ پیا کرے - حمل کی باقی میعاد میں بھی روٹی اور ترکاری سالن وغیرہ کی ایک یا دو بھاری خوراکوں کے بدلے چاہیئے - کہ وہ ویسی ہی دو یا تین ہلکی ہلکی خوراکیں کھاوے ٭

جب بہت بدہضمی کی شکایت ہو - تو غذائیں بہت ہلکی ہونی چاہئیں - مثلاً دودھ اور ملائی - دلیا - سوجی یا اور کوئی ایسی ہی زود ہضم خوراک - بکری کے گوشت

یا چوزے کا شوربا - کھیر - یا ہلکی انڈے اور دودھ کی پڈنگ وغیرہ بہت عمدہ خوراکیں ہیں ۔ جب ہاضمہ اچھا ہونے لگے - تو ہلکی غذاؤں کی دن میں دو یا تین خوراکیں بہت مفید ہونگی - مچھلی - انڈے سبز ترکاریاں اُبلا ہؤا پھل - نارنگی - اور انگور تو بہت ہی فائدہ مند ہیں - گوشت کو ضرورت سے زیادہ نہ پکانا چاہئے - اور نہ ہی اس کو دوسری مرتبہ پکا کر کھانا صحت کے واسطے اچھا ہے - جرمنی کے ہسپتالوں میں تو حمل کے اخیری دو سے تین مہینوں تک گوشت کا استعمال جبکہ گردوں پر زیادہ زور پڑتا ہے - قطعاً منع ہے ۔

مقررہ اوقات خوراک کے باہر کوئی غذا کھانی نہ چاہئے - کھانے کے دو گھنٹے بعد جس قدر دل چاہے پانی پیا جاوے - لیکن خوراک کے ساتھ پانی پینا نقصان دہ ہے ۔

جب ماں خوراک ہضم نہیں کر سکتی اور دو اوقات خوراک میں وقفہ زیادہ ہو تو بھوک کے ساتھ ایک نہایت بے قراری کی حالت شکم میں پیدا ہوجاتی ہے ماں کو اسی وقت جھٹ پٹ کچھ کھا کر اس حالت کو دور کرنے کی کوشش نہ کرنی چاہئے - کیونکہ یہ اکثر معدے کی تکان کا باعث ہوتی ہے - پس اگر اس موقع پر کچھ کھایا جاوے - تو وہ ضرور معدے کو نقصان پہنچاویگا - بہتر یہ ہے کہ آدھ گھنٹے تک پیٹھ کے بل چت لیٹ کر آرام کیا جاوے - اور ایک پیالہ

نہایت گرم پانی کا پیا جاوے - اس طریقے سے اسی وقت وہ بے قراری جاتی رہیگی ؛

اشتہا اور دیگر خواہشوں پر قابو رکھنے سے اور نامناسب اور مضر خوراکوں سے پرہیز کرنے سے ماں بہت سی ہاضمے کی تکلیفوں سے محفوظ رہنے کا بڑا بھاری اجر پاویگی - قے - متلی - سینے کی جلن - پیٹ کی کھٹاس وغیرہ ایسی شکایتیں ہیں - جن کا کم و بیش سب مستورات کو سامنا کرنا پڑتا ہے - ان "خواہشوں" اور بے صبر بھوک کو نہ روکنے سے ان کا زور بڑھتا جاویگا - یہاں تک کہ ہاضمے کو ہمیشہ کے واسطے نقصان پہنچ کر عورت مریضہ بن جاویگی - زیادہ تر اوقات خوراک کے وسط میں پانی وغیرہ پینا چاہئے ؛

ایام حمل میں خون کو پتلی اور رقیق چیزوں کی بہت ضرورت ہے - پیاس بجھانے کے لئے بجائے چاے یا قہوہ کے اگر تازہ لیموں پانی میں نچوڑ کر پیئے جاویں یا ٹوسٹ کا پانی یا سوڈے کا پانی پیا جاوے - تو بہت ہی مفید ہوگا - لیکن کوئی بھی شے بہت سرد کر کے برتنی نہ چاہئے

نشہ اور شراب بالکل ناواجب ہیں - اور ان سے نہ ماں اور نہ ہی بچے کو فائدہ حاصل ہوتا ہے - اکثر اس سے اسقاط حمل واقع ہوتا ہے - خواہ متلی ہٹانے کو - یا تکان رفع کرنے کو - یا بے قراری معدہ دور کرنے کو - یا حمل کی اور معمولی شکایتوں کو رفع کرنے

کی خاطر۔ جب تک حکیم کی اجازت نہ ہو۔ اس کا استعمال ہرگز نہ کرنا چاہئے +

اکثر اچانک ماں کا دل تمام یا بعض اشیاء خوردنی سے متنفر ہو جاتا ہے + اس صورت میں اپنی طبیعت کے ساتھ زبردستی نہ کرنی چاہئے۔ بلکہ بجائے اس کے جگہ کی اور منظر کی تبدیلی کرنی چاہئے۔ ممکن ہے۔ کہ کسی عزیز بہنیلی یا سہیلی کے ہاں جگہ اور خوراک اور رہائش کی تبدیلی سے۔ یہ بدمزگی بالکل جاتی رہے۔ اور ماں تازہ دم اور خوش ہو کر اپنے گھر کو واپس آوے یہانتک کہ اس کو اپنی تکلیف کی موجودگی بھی یاد نہ رہی ہو +

خوراک کی پابندی ایک حاملہ ماں کو بہت سی تکلیفات سے مثلاً بواسیر۔ بدہضمی۔ کھجلی۔ بے چینی وغیرہ جس کے باعث اس موقع پر بہت سی عورتوں کے واسطے زندگی ایک بار ہو جایا کرتی ہے۔ بچانے کا باعث ہوگی +

لباس

وہ عورت جو ہمیشہ صحت کو مدّ نظر رکھ کر اپنا لباس بناتی ہوگی۔ اِس موقع پر اُسے اس میں بہت اختلافات کرنے کی ضرورت محسوس نہ ہوگی۔ سب سے بڑی اور نادری بات یہ ہے کہ لباس سے اس پر کسی قسم کا دباؤ نہ پڑے اور تمام لباس کندھوں

سے لٹکائے جاویں اور کمر پر کوئی بھی بند نہ ہو ؛
بہتر تو یہی ہے کہ قمیض اور فلالین کا پیٹی کوٹ ترک کر دئے جاویں - اور ان کے بجائے اونی کومبنیشن Combination یعنی کرتہ اور پاجامہ ایک ساتھ سی کر پہنے جاویں - یا ایک باڈی اور پیٹی کوٹ بغیر کمر بند کے ایک ساتھ سی کر استعمال کئے جاویں - یا سب سے بہتر یہ ہے کہ ایک اُون کی بنی ہوئی بلا آستین جاکٹ (کرتی) جو کمر پر کھُب کر آوے اور اس کے ساتھ ہی ایک اُونی بُنا ہُوا پاجامہ پہنا جاوے ؛
ان ایام میں ایمپایر Empire قطع کا لباس یا سایہ " لہنگا " جو کندھوں پر سے لمبی پیٹوں کے ذریعے پہنا ہُوا ہو اور جس پر ایک کشادہ کرتی یا جاکٹ پہنی ہوئی ہو - سب سے بہترین پوشاک ہوگی - جو ایک مصروف ماں کے واسطے باعث راحت ثابت ہوگی ؛
اب چونکہ ماں کو دو کے واسطے سانس لینا ہوگا - مناسب یہ ہے کہ پھیپھڑوں کی حرکت اور سانس کے لئے کافی گنجائش رکھی جاوے - کپڑوں کو کمر کے اندازے سے کم از کم تین انچ زیادہ ہونا چاہئے - اس لئے کہ کہیں بھی دباؤ پڑنے کا اندیشہ نہ رہے اگر چھاتیوں کے واسطے جو روز بروز بڑھتی جاوینگی - زیادہ سہارے کی ضرورت ہو تو ایک پیٹی استعمال کی جا سکتی ہے - جو فلالین یا نقلی فلالین کی دو پیٹیاں جو چار یا پانچ انچ چوڑی ہوں اور اتنی لمبی کہ

ایک بازو کے نیچے اور دوسرے کندھے کے اوپر سے جا سکیں دونو اطراف سے گزار کر سامنے لٹکائی جانی چاہئیں - جہاں یہ دونو پٹیاں پشت پر ایک دوسری پر آویں - اسی جگہ نشان کر کے سی ڈالیں - پھر پہنتے وقت نیچے کی دونو اطراف کو سامنے چھاتیوں کے نیچے لاکر جس قدر سہارے اور آرام کے لئے ضروری ہو - تو اتنا ہی تنگ کر کے باندھ دیں - یا بٹن کے ساتھ بند لگا دیں - صرف اس بات کا لحاظ رکھنا ضروری ہے کہ پستانوں پر بوجھ مطلقاً نہ پڑنے پاوے - اگر شکم پر بھی پیٹی پہنی جاوے - تو دونو کو ایک ساتھ پٹین یا ڈوری Pin کے ساتھ باندھ دیا جا سکتا ہے - تاکہ وہ اپنی جگہ سے سرکنے نہ پاویں ؛

موزے اُون یا ریشم کے ہوں - سوتی موزے نہ ہونے چاہئیں - اور اُن کو باندھنا بھی منع ہے - جوتی کی ایڑی نیچی اور تلوا چوڑا ہو - تاکہ بدن کے انداز میں خلل پیدا نہ ہو - اور رحم اپنی جگہ سے ٹل جاوے - حمل کے اخیری ایام میں اکثر ٹانگیں خون کے دوران میں فرق پیدا ہو جانے کے باعث سوج جایا کرتی ہیں - جب نسیں بہت پھول جاویں تو کبھی کبھی ربڑ کے موزے بھی پہنے جاتے ہیں - لیکن ہندوستان میں ان کو صاف رکھنا نہایت مشکل ہے ؛ سب سے بہترین سہارا تو یہ ہے کہ ایک فلالین کی مضبوط پٹی پاؤں سے شروع کر کے ٹخنے اور پنڈلیوں

کے گرد گھٹنے تک لپیٹ لی جاوے۔صبح بستر سے اُٹھنے سے پیشتر اس کو باندھنا چاہئے ❊

جب شکم کے رباط اور پٹھے پیشتر ہی سے کمزور ہوں۔تو رحم کے اوپر چڑھنے کے بعد ان کے بوجھ کے باعث پھٹ جانے کا خوف رہتا ہے۔سہارے کے لئے اگر پیٹی پہنی جاوے۔تو بہت آرام معلوم ہوگا۔ایک بہت کارآمد پیٹی گھر ہی میں تیار کی جا سکتی ہے۔اور ہر وقت کام آ سکتی ہے فلالین کا گز یا ڈیڑھ گز قد اور گھیرے کے مطابق لمبا کپڑا جس کا عرض ۱۰ یا ۱۲ انچ ہو۔لے کر اور دو اور پٹیاں ۱۶ یا ۱۸ انچ لمبی اور ۳ یا ۴ انچ چوڑی اسی پیٹی پر پیچھے کی طرف سی ڈالی جائیں۔پھر دونو پٹی ڈوری نما پیٹی کو ٹانگوں کے اندر سے سامنے لا کر بڑی پیٹی کے ساتھ بذریعہ بٹن یا پین سے اٹکا دیا جاوے۔تاکہ شکم پر سے پیٹی سرک نہ جاوے۔پیٹی میں تین ڈاٹ ہونے چاہئیں۔ایک پُشت پر۔دوسرا دائیں اور تیسرا بائیں طرف تاکہ جسم پر ٹھیک بیٹھے۔جب پٹیاں پیٹھ پر سی جاویں تو ذرا ٹیڑھی کر کے اور ایک دوسری پر سے گزار کر جوڑنی چاہئے۔تاکہ جب ٹانگوں میں سے ہو کر گذریں۔تو بدن اُن کی رگڑ سے چھیلا نہ جاوے۔پیٹی کے کناروں کا موڑنا اچھا نہیں صرف کاج کی سلائی ان پر کرنی چاہئے۔تاکہ بدن کو نہ چبھیں۔اگر زیادہ سہارا درکار ہو تو فلالین کو دو تہ کر لیا جا

سکتا ہے - یا زیادہ مضبوط کپڑا استعمال کیا جا سکتا ہے
اس پیٹی کو "کومبینیشن" کے اوپر پہنا جاتا ہے - درستی
سے اس کو باندھنے کے واسطے پیٹی کو بستر پر بچھا کر
عورت خود اُس پر لیٹ کر اپنے بدن کو سکیڑتی ہے -
اور جہاں تک پسند کرے پیٹی کو پنیوں Pins کے
ساتھ کس کر باندھ دیوے - پھر دوسری دو کم چوڑی
پٹیوں کو بھی سامنے لاکر مضبوطی سے باندھ دینا چاہئے
دُکان پر سے خریدے ہوئے شکم بند کی بجائے ایک
ایسا فلالین کا گھر میں سیا ہوا بند زیادہ آرام وہ
ثابت ہوگا ؞

ورزش و مالش

ایک کام کاج والی جسیم عورت کو تو گھر کے کار
و بار روزانہ سیر - پیدل چلنا اور معمولی ورزش ہی
زچگی تک صحت قائم رکھنے کے واسطے کافی ہیں - لیکن
اس کو رقص - گھوڑے کی سواری - بائیسکل کی سواری
اور تمام سخت ورزشوں سے اول تین ماہ کے عرصے
کے بعد پرہیز کرنا ہوگا - معتدل آب و ہوا میں مائیں
اخیر ایام حمل تک کھیل کود - بائیسکل سواری اور
عملی ورزشوں وغیرہ کو قائم رکھ سکتی ہیں - لیکن
ہندوستان میں ایسا کرنے سے اکثر حمل گر جاتا
ہے ؞

باہر دورے میں اگر سواری کی ضرورت پڑ جاوے

تو ماں کو واجب ہے کہ گھوڑے پر دونوں طرف ٹانگیں لٹکا کر بیٹھے - اور ایک دلیسی زین کا استعمال کرے - چلانے میں بہت آہستگی اور متانت قائم رکھنی ہوگی ٭

ایام حمل میں سست ہو کر نکمے بیٹھ رہنے کی نسبت بہتر ہے - کہ عورت حمل گرنے کے خوف کو گوارا کرے اور جہاں تک ممکن ہو کام کاج میں مصروف رہے - اگر ایسا نہ کریگی تو ضرور یہ دن مشکل کٹینگے - اور خاص زچگی کی حالت میں سخت تکلیف پیش آئیگی ٭

ایام حمل کے اوّل نصف حصّے میں پہاڑیوں اور سیڑھیوں پر چڑھنے سے نقصان نہیں ہوتا - بلکہ اس کے باعث شکم اور پشت کے خاص اعصاب اور پٹھے زور پکڑتے ہیں - لیکن پہاڑ کے اوپر چڑھ کر اکثر نیچے بھی اُترنے کی ضرورت ہوتی ہے - پس اسی اترائو کے باعث رحم پر زور پڑتا ہے - اور اسی سبب سے بعض مرتبہ رحم اپنی جگہ سے ٹل جاتا یا حمل گر جاتا ہے ٭

بازوؤں کو سر کے اوپر نہ پھیلانا چاہئے - اور نہ ہی کوئی وزنی شے اُٹھانی چاہئے ٭ ہندوستان میں ہو کر تو آخیری ہفتوں میں صرف سانس لینے کی ورزشیں اور تھوڑی سی پیدل ہوا خوری جاری رکھنی ہوگی - لیکن اگر اس کے باعث بھی ٹانگیں سوج جاویں - تو اس ہلکی ورزش کو بھی ترک کرنا پڑیگا - کیونکہ اس کے

سبب سے بہت تکان اور کمزوری پیدا ہو جاتی ہے اس صورت میں گاڑی کی سواری - مالش - سانس کی ورزشیں - اور کھلی اور تازہ ہوا کی رہائش سے وہی مقصد حاصل ہو جائیگا جو چلنے پھرنے اور حرکت کرنے سے ہوتا ہے ؛

بعض عورتیں میعاد کے اخیر تک بائیسکل کی سواری کر سکتی ہیں - اور مفید پاتی ہیں - لیکن غالباً ہندوستان کے میدانوں میں یہ تکان کا باعث ثابت ہو - عورتیں جو کھلی ہوا میں رہنا جانتی ہوں - بہت سی محنت اور ورزش بے خوف ہو کر کر سکتی ہیں اور کوئی بُرے نتیجے اس سے نہیں نکلتے ؛

ایک ہندوستانی ماں جس کو ورزش کرنے کی عادت نہیں جب ایام حمل میں ایسا شروع کرے - تو اسکے واسطے بہتر ہے - کہ بہت آہستہ اور ہوشیاری کے ساتھ اس کو عمل میں لاوے ؛ بعض ایک سانس لینے کی اور دوسری ورزشیں جن کا ذکر اس کتاب کے دوسرے حصّے میں آیا ہے - شروع کی جا سکتی ہیں - اور ماہ بماہ آہستہ آہستہ بڑھائی جا سکتی ہیں ؛ لیکن تکان کے محسوس ہونے سے پیشتر ٹھیر جانا لازم ہے - ان میں سے ایک بھی نقصان دہ نہیں - اور اگر ایک بند برآمدے اور تنگ مکان میں بھی ان کی مشق کی جاوے - تو بھی کمزور رباطوں اور ناطاقت پٹھوں کو مضبوط بنانے اور خون کو صاف کرنے میں مدد دینگی ؛

غسل

روزانہ معمولی غسل گرم پانی کے ساتھ بلا ناغہ جاری رکھنا ضرور ہے - اور ساتھ ہی غسل کے بعد سرد پانی کی دھار بدن پر بہانی بھی - پھر خوب مل کر جسم کو پونچھ لینا چاہئے ٭

ایک تندرست عورت کے لئے غسل کا سب سے بہتر وقت نو بجے صبح کے ہے - اور اس کے بعد ضروری ہے - کہ ایک گھنٹے تک بستر میں لیٹ کر آرام کیا جاوے کمزور ماؤں کے واسطے مقام کے وقت کا غسل زیادہ مفید ہے - اس کے بعد کوئی ہلکی غذا کھا کر سو جانا چاہئے - کم از کم بستر میں تو ضرور لیٹنا چاہئے ٭

امیدواری کے ایام میں کسی ماں کو مناسب نہیں کہ سرد پانی کے ساتھ نہاوے - تمام میعاد بھر خاصکر جبکہ کمر اور شکم میں درد - بے چینی وغیرہ جو کہ رحم کی امراض کا نتیجہ ہؤا کرتی ہیں - محسوس ہوتی ہوں تو روز رات سونے سے پیشتر کمر تک گرم پانی کا غسل کرنا چاہئے - پانی کی حرارت خاصی تیز ہو - اور اس میں ماں کو ۱۵ یا ۲۰ منٹ تک بیٹھنا ضروری ہے جسم کو ہوا اور سردی سے بچانے کے واسطے ایک گرم کمبل سے ڈھانپ رکھنا ہوگا - ایسے غسل سے درد کو بہت سا آرام ملتا ہے - اور بے خوابی

کا بھی یہی ایک عمدہ علاج ہے۔ علاوہ ازیں نظام عصبی کو بھی اس طریق سے بہت سا فائدہ ہوتا ہے۔

پیٹ کی صفائی

اکثر ایام میں قبض کی شکایت رہتی ہے۔ خاصکر اگر اچھی عادات پیشتر ہی سے نہ ڈالی گئی ہوں۔ اخیری مہینوں میں ورزش کی کمی اور رحم کے بوجھ اور دباؤ سے جو انتڑیوں پر پڑتا ہے۔ یہ شکایت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ شروع ہی سے درست اور اچھی عادتیں ڈالنے کی کوشش کرنی چاہئیے۔ کسی صورت میں ایک دن بھی بغیر حاجت رفع کرنے کے گزرنے نہ دینا چاہئیے خواہ حاجت معلوم نہ ہو۔ تو بھی ایک مقررہ وقت پر ضرور بالضرور ہر روز حاجت روائی کی کوشش کرنی چاہئیے۔ روز بروز جب تک عادت نہ پڑ جاوے گلیسرین کی پچکاری Enema لینی ضروری ہے۔ شکم کو دائیں طرف سے شروع کر کے بائیں طرف نیچے کے رخ کو ملنا بھی حاجت رفع کرنے میں ہر روز مدد دیتا ہے۔ خوراک میں کچھ اصلاح کرنی لازم ہے۔ کثرت سے پھل کا استعمال مثلاً انجیر کشمش۔ نارنگی وغیرہ بہت مفید ہیں۔ ان کا صبح سویرے بستر سے اٹھنے سے پیشتر ہی کھانا سب سے بہتر ہے۔ اور ساتھ ہی ایک گلاس سرد یا گرم پانی پینا چاہئیے۔ اگر پوشاک ڈھیلی ہو اور کثرت سے ورزش کی جاوے اور اوقات خوراک

کے درمیان بہت سا پانی پیا جاوے تو جسم کی اُس کارروائی کے کرنے میں مطلقاً دِقّت محسوس نہ ہوگی +

نظام عصبی کی کمزوریوں - گھبراہٹ - اور رات کو دیرتک جاگنے سے یہ تکلیف ہمیشہ بڑھ جاتی ہے۔ ماں کو اس موقع پر دماغی محنت کے باعث زیادہ تکان میں نہ پڑنا چاہئے - جو لوگ چپ چاپ بیٹھ کر پڑے گھبرایا کرتے ہیں - وہ بھی اکثر اس مرض کے شکار ہُوا کرتے ہیں - ہماری زندگی کے کتنے بہت سے دکھ درد محض اس گھبرانے کی بے فائدہ نادان اور خود غرض عادت سے جس کا نتیجہ کوئی دیکھ نہیں سکتا پیدا ہوتے ہیں +

اگر قبض رفع کرنے کی فکر نہ کی جائے - تو اخیر میں بہت سا زہریلا مادہ انتڑیوں میں جمع ہو کر خون کو خراب کر دیتا ہے - اور اگر خوش قسمتی سے حمل نہ گرے تو وضع حمل میں نہایت دِقّت ہوتی ہے۔ جہانتک ممکن ہو ادویات سے پرہیز کرنا چاہئے - جلابوں کے بجائے جو سادہ اور آسان ترکیبیں اوپر بیان کی گئی ہیں استعمال کرنی چاہئیں +

چھاتیاں

ہر ایک صدق دل والی ماں کی یہی خواہش ہوگی کہ وہ خود اپنے بچے کو دودھ پلاوے اور حمل کے ایام میں چھاتیوں کی درست خبرداری سے ماں اور بچے دونو

کی وقت بہت گھٹائی جا سکتی ہے - اوّل تو تنگ کپڑوں کے دباؤ سے بچانا لازم ہے - اور پستانوں کو گرم اور سخت کپڑوں کی رگڑ سے محفوظ رکھنا بھی اسی قدر ضروری ہے - بہتر ہے کہ پستانوں کے اوپر ایک نرم اور مہین کپڑے کو پانچ یا چھ تہ کر کے ہر وقت حفاظت کے واسطے رکھا جاوے - جب کچھ رطوبت ان میں سے خارج ہو - تو یہ کپڑا اس کو بھی جذب کر سکتا ہے - ایام حمل کے اخیری مہینوں میں صبح شام بلا ناغہ خبرداری کے ساتھ پستانوں کو دھو کر صاف کرنا چاہئے - تاکہ جو رطوبت خارج ہو اُن کے اوپر ہی خشک نہ ہو جاوے - کیونکہ ایسا ہونے کے بعد جب خشک شدہ رطوبت چھلکے چھلکے ہو کر اُترتی ہے تو پستان زخمی ہو جاتے ہیں - جب ان دنوں میں اُتنی بہت سی تبدیلیاں چھاتیوں میں پیدا ہوتیں - اور وہ اتنی جلدی بڑھتی چلی جاتی ہیں - تو مطلقاً تعجب کی جا نہیں کہ بے چینی اور تکلیف محسوس ہوتی ہو - ممکن ہے کہ اوایل ایام ہی میں چھاتیاں سوج کر گرہ دار اور زخمی ہو کر دُکھنے لگیں - بعض مرتبہ ایک دو ہفتے کے بعد یہ تکلیف رفع ہو جاتی - اور بعض مرتبہ اخیر میعاد تک جاری رہتی ہے - صرف اتنا علاج کافی ہے کہ گرم پانی سے سینک کر روزانہ دو مرتبہ آہستہ آہستہ میٹھے تیل سے مالش کی جاوے ۔

جب سارے حصّے میں دھیمی دھیمی درد جلن اور

کچھ محسوس ہو۔ تو ٹھنڈے پانی میں تین چار تہہ نرم کپڑا بھگو کر لگائیں۔ اور تا کہ یہ کپڑا سوکھنے نہ پاوے۔ اس کے اوپر ریشم کا ٹکڑا تیل میں تر کرکے لگا دیں سارا دن بھر ایسی ہی ترکیب سے پٹی کے ساتھ باندھ کر ٹھنڈا بھیگا ہؤا کپڑا چھاتیوں پر رکھا جا سکتا ہے ؀

اکثر تنگ جاموں کے باعث پستان دب جاتے ہیں۔ روز روز ان کو کھینچ کر اونچا کرنا چاہئے۔ ایسا کرنے سے وہ مضبوط بھی ہو جائینگے۔ اخیری مہینوں میں پستانوں کے گرد لینولین Lanoline کا ملنا ضروری ہے۔ پستانوں کے گرد چھاتیوں کو دبا کر پیچھے ہٹاتے رہنا چاہئے۔ اور دوسرے ہاتھ سے پستانوں کو آہستہ کھینچ کر باہر کو نکالنا چاہئے۔ پچھلے دو تین مہینوں میں روز دو بار ایسی ہی کرنا چاہئے ؀

بعض مرتبہ پیشتر ہی سے چھاتیوں کو سخت کرنے کی ضرورت پڑ جاتی ہے۔ تا کہ جب بچہ دودھ پینے لگے تو پستان زخمی نہ ہو جاویں۔ پہلی مرتبہ تو ایسا کرنا لازمی ہے۔ سب سے بہتر نسخہ یہ ہے۔ کہ گلیسرین میں ٹینک ایسڈ Alum Tannic acid ایلم (پھٹکڑی) یا بورا کیس سہاگہ Boorax یا نصف مقدار گلیسرین اور نصف ہی او ڈی کولون Eas de Cologne ملا کر لگایا جاوے۔ محض عرق اور الکوحل Alochol وغیرہ لگانا نقصان دہ ہے۔ اس سے خشکی پیدا ہوتی ہے اور

پوست جو بجا پھٹ جاتا ہے۔ ٹینک ایسڈ۔ پھٹکڑی اور سہاگے کی نسبت یہ ہوگی کہ ان ادویات کا ایک ڈرام یعنی ایک چائے کا چمچہ بھر اور گلیسرین چار اونس ہو صبح شام پانچ منٹ تک پستانوں کو اس مرکب سے تر کرنا چاہئے ؎

نیند اور آرام

حاملہ ماں کو معمول سے کہیں بڑھ کر آرام اور نیند کی ضرورت ہے۔ اور یہ اس کے اپنے واسطے اور ساتھ ہی بچے کے لئے بھی لازمی ہے۔ بچے کو اطمینان کے ساتھ آرام اور چین کی حالت درکار ہے۔ تاکہ وہ خوش رفتاری سے نشو و نما حاصل کرے ؎

ماں کا کمرہ ہوادار روشن اور خوشنما ہونا چاہئے۔ اور اگر وہ علیحدہ ہو کر سونا چاہے۔ تو اس کی خواہش کو پورا کرنا چاہئے۔ بعض عورتیں تنہا سونا پسند کرتی ہیں۔ تاکہ وہ جس طرح چاہیں لیٹ سکیں اور دوسرے کی خاطر بار بار کروٹیں بدلنے میں انہیں کوئی روک نہ ہو۔ اگر بیرونی شور شرابہ اور ہندوستان میں ان کی کثرت ہے) بے آرامی کا باعث ہو۔ تو بہتر علاج یہ ہے کہ ماں اپنی طبیعت کو ان کے سبب سے پریشان نہ ہونے دے۔ کیونکہ وہ شور وغیرہ اس کے قبضہ میں نہیں۔ اکثر ان اسباب کی وجوہات ہمارے اپنے ہی

تن اور من میں ہوتی ہیں - نہ کہ ہمارے گرد نواح میں ٭
کسی نے کہا ہے کہ اگر کتّوں اور بلیوں کے غل غپاڑے سے تم سو نہیں سکتے - تو بجائے اس کے کہ تم اُن پر جوتے پھینکو - یہ بہتر ہے کہ تم اپنے جوتے اُٹھاکر اپنے آپ کو ہی مارو - گو نیند نہ بھی آوے - ہاں اتنا تو کر سکتی ہے کہ چپ چاپ لیٹ کر آرام کرے - بعض مرتبہ پانی اور دودھ ملا کر پینے سے بھی اس گم گشتہ رفیق یعنی نیند کے ساتھ ملاپ ہو جاتا ہے ٭
جب ہر رات بے خوابی کی شکایت ہونے لگے تو ضرور اس کی وجہ معلوم کرنی چاہئے ٭
آکسیجن گیس کی کمی - اکثر سر درد - متلی - اور کمزوری اس کا باعث ہوتا ہے - خوابگاہ میں تازہ ہوا داخل کرنے یا بالکل باہر برآمدے میں سونے سے اس دِقّت سے چھٹکارا ہو سکتا ہے ٭
بعض مرتبہ بہت وزنی توشک اور لحاف وغیرہ یہ شکایت پیدا کرتے ہیں ٭ گھر کے اندر سوتے ہوئے صرف ایک یا دو کمبل کافی ہونے چاہئیں - کبھی کبھی بستر پر لیٹتے وقت سخت گھبراہٹ اور پریشانی پیدا ہو جاتی اور سانس رُک رُک جاتا ہے - جس کے باعث سے دیر تک نیند نہیں آتی - اس کا سبب یہ ہے کہ رحم کا میدھے لیٹنے کے وقت دل اور پھیپھڑوں پر دباؤ پڑتا ہے - پس اس مصیبت سے بچنے کے واسطے بہت سے تکیے یا ایک پشتی سہارا برتنا چاہئے ٭

بعض مرتبہ رحم میں گاہے گاہے دھیمی دھیمی درد اُٹھتی اور آرام کی نیند سونے نہیں دیتی - اکثر قبض کے باعث ایسا ہوا کرتا ہے - لیکن اگر یہ نہ ہو تو جب تک یہ دردیں شدید اور برداشت سے باہر نہ ہو جاویں - ان کی پرواہ نہ کرنی چاہئیے +

اگر ٹانگوں میں درد ہو اور گلٹیاں سرد گرم ہو جانے سے پڑ جاویں تو ان کا بھی یہی نتیجہ ہوا کرتا ہے - دو تین گرم پانی کی بوتلوں کا سوکھا سینک اور تھوڑا سا آہستہ آہستہ تیل کے ساتھ مالش کرنا جو کہ گھر کی ایک معمولی خادمہ کر سکتی ہے - نہایت مفید ہے - رات کو گرم پانی کا غسل اور بعد میں سرد پانی کا چھینٹا اور پھر زیتون کے تیل کی مالش سے پریشان طبیعت تیز ذہن اور پُر دماغ عورتوں کو بہت فائدہ ہوتا ہے - جن کو بے خوابی کی شکایت ہو - انہیں لازم ہے کہ راتوں کو دیر تک جاگنے دماغی گھبراہٹ اور پریشانی سے احتیاط کے ساتھ پرہیز کریں - ہر ایک ماں کو واجب ہے کہ دن میں کئی مرتبہ تھوڑی دیر کے واسطے لیٹ کر آرام کرے - کم از کم آدھ گھنٹے تک پائتانہ اونچا رکھ کر چت لیٹے - دو ایک دفعہ نیند کرنے سے ہرگز نقصان نہیں ہوگا - بلکہ برعکس اس کے اس کا بدن اور اس کی روح تازہ دم ہو جائینگے - اس حالت میں سارا نظام عصبی ایک نازک اور کشمکش کی حالت میں ہوتا

ہے ۔

جب علاوہ بے خوابی کے ایک ماں قے اور متلی سے بھی دق رہتی ہو تو بہتر طریقہ یہ ہے کہ صبح سویرے بستر سے اُٹھ بیٹھنے کے بجائے دن چڑھے تک اور ناشتے کے وقت سے پیچھے تک سوئی رہے۔ اس طرح ایک خوراک کی کمی محسوس نہیں ہوتی اور دوپہر تک اُمید ہے کہ متلی کی شدّت میں بہت افاقہ ہو جائیگا ۔

دماغی صحت

اگر یہ توقع رکھی جاوے کہ خوبصورت اور خوش مزاج بچّے پیدا ہوں۔ تو ایام حمل میں جیسا ضروری ہے کہ جسم مناسب اور صحیح خوراک سے تندرست رکھا جاوے ویسا ہی یہ بھی ضروری اور لازمی ہے۔ کہ ماں کی طبیعت کو مطمئن۔ دل کو خوش وخرم۔ اور روح کو تر وتازہ رکھا جاوے ۔ اگر کبھی اس کو راحت۔ خوشی اور دل بہلاؤ کی ضرورت ہے۔ تو اس موقع پر جبکہ اس کا دل خفیہ اندیشوں اور بے شمار خوفوں سے جو اس سخت آزمائش کے وقت کے متعلق جو بے روک اس پر آنے والا ہے۔ بھرا ہے۔ ہاں اس وقت اس کو دل بہلاؤ کی زیادہ ضرورت ہے۔ بہت سا گھر بار کا کام کاج دل ودماغ اور جسم کی تندرستی کو قائم رکھنے کے لئے سب سے عمدہ علاج ہے۔ لیکن یہ ضروری

ہے کہ ماں کے عزیز و اقارب اس بات کا لحاظ رکھیں کہ وہ صرف ایسے ایسے میل ملاپ اور مشغلوں میں مصروف ہو۔ جن کے سبب سے اس کو بہت تکان نہ ہو جاوے۔ نہ ہی رات کو اُسے دیر تک جاگنے کی ضرورت پڑے ❊

پچھلے زمانہ میں یونانی لوگ کسی بدشکل یا دلخراش نظارے کو ایک حاملہ عورت کی نظر سے گزرنے نہ دیتے تھے۔ وہ ایک دیوی کی مانند اس کی حفاظت کرتے تھے۔ اور ہر قسم کی عمدہ تصویریں اس کے لئے مہیّا کرتے اور اعلےٰ شغل اور بہترین اور حسب منشا رفقا ان کے واسطے تلاش کرتے تھے۔ ہم توقع رکھتے ہیں کہ جب عوام النّاس کے خیالات پاکیزہ ہونے لگینگے۔ تو شرائط و رسومات جو قدرت کے خلاف ہیں۔ بالائے طاق رکھ دئے جائینگے۔ اور ہر خاص و عام ایک حاملہ ماں کو اس عزت تعظیم و ہمدردی کی نگاہ سے دیکھیگا۔ کہ وہ تمام مجمعوں اور میل ملاپ میں اپنے آپ کو کبھی نکتہ چینیوں کا نشانہ نہ سوچیگی۔ بلکہ یہ کہ سب لوگ اس کے آنے سے خوش ہوتے ہیں ❊

حاملہ ماؤں کو بدصورت چیزوں کے خوف اور بدروحوں اور بھوت پریت کے قصوں سے مطلقاً نہ ڈرانا چاہئے ❊ یہ شرارتیں صرف اس لئے ایجاد کی گئی ہیں کہ عورتوں سے روپیہ لوٹ لیا جاوے۔ ان سے کہا جاتا ہے کہ فلاں فلاں دیوی۔ یا دیوتے کو پوجو

اور اتنا روپیہ نذر کرو - یا فلاں فلاں قبر پر یہ یہ چڑھاؤ - تو تمہارے اور تمہارے بچے کے واسطے اچھا ہوگا - اور تم محفوظ رہو گے - ان باتوں میں ذرا بھی حقیقت نہیں - جو باتیں نقصان پہنچا سکتی ہیں وہ یہ ہیں - اداسی رنج - غصّہ - کینہ - گھبراہٹ وغیرہ وغیرہ ۔ نہ تو اُلو کی ہو ہو سے اور نہ ہی کسی برہمن کی اتفاقیہ ملاقات سے اور نہ ہی گدھے کے سامنے آنکلنے یا چھپکلی کی چرچراہٹ سے ایک شو سے یا رتی بھر کا فرق پڑ سکتا ہے ۔ یہ قصے کہانیاں سراسر ظلم اور بے وقوفی ہیں - اور تمام دانا مائیں ان کو ہنسی میں اُڑا دینگی ۔

باب چہارم

امراض حمل بے انتہا نخے۔ کھانسی اور تشنج
(اپھراؤ)۔ دل کا دھڑکنا۔ بیہوشی۔ قبض۔
دست (اسہال)۔ پیچش۔ (مروڑ) سر درد
نزلہ۔ بے خوابی۔ تھوکنا۔ دیوانگی۔ کھجلی
نسوں کا پھولنا۔ چھاتیوں کی سوزش۔
مثانہ کی تکلیفات۔ رحم کے دائمی امراض۔

امراض حمل

حمل کی پہلی بار ماں کے واسطے سب سے عمدہ
بات یہ ہے کہ وہ شروع سے طبیب کو منتخب کر لیوے
جو کہ اس کے خاص حالات کو بخوبی سمجھ لیوے۔ اور
حمل کے متعلق سب باتوں کا رخ جان لیوے۔ وہی
سب سے زیادہ دانائی کے ساتھ ماں کو بتا سکنے کے

قابل ہوگا کہ کن چھوٹی چھوٹی باتوں کے باعث فکر مند نہ ہونا چاہئیے۔ اور کن بھاری باتوں میں حفاظت اور خبرداری کرنی لازم ہے ÷

ہندوستان میں خصوصاً کوئی بھی اپنی صحت کو جہاں تک ممکن ہو اوسط سے کم درجے پر پہنچنے دے نہیں سکتا۔ خطرہ یہ رہتا ہے۔ کہ اس سے زیادہ مصیبت برپا نہ ہو جاوے۔ اکثر ایک نوجوان بیوی جس کو ملک کا کچھ تجربہ نہیں۔ کئی ہفتوں تک بخار کے عارضے میں مبتلا رہتی اور یہ خیال کرکے کہ شاید یہ بھی حمل کا ایک لازمی حصّہ ہو۔ اس دکھ درد اور بے چینی کو بلاشکایت سہتی چلی جاتی ہے۔ ایام حمل میں جب تک ماں بالکل تندرست خوش وخرم اور بشاش نہ ہو۔ اس کو صبر نہ کرنا چاہئیے۔ اس حالت میں اسے تمام ناپسند امور سے آزاد ہونا چاہئیے ÷

ہندوستان کے چھوٹے شہروں میں اکثر ضرورت کے وقت طبّی امداد ملنی ناممکن ہوتی ہے۔ ان مستورات کے واسطے جو طبّی امداد سے کچھ فاصلے پر ہوں یہ باب "امراض حمل" پر لکھنا ضروری ہے۔ اور معالجے سب سے آسان دئے گئے ہیں۔ جنہیں ایک معمولی عقل کی عورت بھی خود استعمال کر سکتی اور خوب سمجھ سکتی ہے ÷

قے کی شدت

ممکن ہے کہ یہ ایک وہ طریقہ ہو جس سے قدرت خوراک میں اعتدال جو کہ زمانہ حمل میں نہایت ضروری ہے۔ قائم رکھتی ہو۔ متلی اور قے جو حمل کے بعد تھوڑے ہی عرصے میں شروع ہو جاتی ہے۔ عرصے سے معدے کی خراش کا نتیجہ سمجھی گئی ہے۔ اس لئے کہ جب رحم میں نئی نئی تبدیلیاں شروع ہوتی ہیں۔ تو ان کا اثر معدے پر بھی پڑتا ہے۔ بلا شک اعضاء ہضمہ اور اعضاء تولید و تناسل کا بڑا بھاری لگاؤ ایک دوسرے سے ہے۔ اور جیسا ہم حصہ اول میں بیان کر چکے ہیں۔ بدہضمی شدید کی صورت میں ان اعضا میں کئی ایک قسم کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں ۔

برعکس اس کے کچھ عجب نہیں کہ خوراک میں غلطی کرنے سے مثلاً زیادہ گوشت کھانے سے۔ گردے اور انتڑیاں بخوبی کام نہیں کرتے۔ اور اکثر حمل کی تکلیفات باعث کا باعث صفائی ستھرائی اور صحت کا خیال نہ رکھنا ہؤا کرتا ہے ۔

بعض مرتبہ جسم کی کھال پر جو سوراخ ہیں بند ہو جاتے ہیں اور خون بخوبی حرکت نہیں کرتا۔ اس کے ساتھ بدہضمی اور قبض جو عرصے سے بے علاج رہی ہو زائل شدہ مادے کے جمع ہو جانے سے خون کو زہریلا بنا دیتے ہیں ۔ پس وہ زہریلے مادے

جو خارج ہونے چاہئیں تھے - دوبارہ جسم میں تحلیل ہونے لگتے ہیں - قے کرنا خون کے زہریلے ہو جانے کا ایک نشان ہے ٭

پھر رحم کے اِدھر اُدھر سرک جانے یا امراض میں مبتلا ہو جانے سے بھی بہت مرتبہ قے شدّت سے ہوتی اور عرصے تک ہوتی رہتی ہے - یہ خراش رحم کے اعصاب سے شروع ہو کر معدے میں داخل ہوتی ہے - ہر مرتبہ جب کچھ کھایا جاوے - قے ہو جاتی ہے - اور ممکن ہے کہ جب پیٹ بالکل خالی ہو - تو بھی قے جاری رہے اور ساتھ ہی معدے میں سینے کے پاس درد اور گٹھلیاں سی محسوس ہونے لگتی ہیں - ان صورتوں میں طبّی مشورہ درکار ہے - تاکہ اس کا سبب معلوم کیا اور رفع کیا جاوے - کیونکہ جب تک یہ نہ ہو - کوئی دوائی کارگر نہیں ہو سکتی ٭

بد اعتدال زندگی - ضرورت سے زیادہ کھانے اور ورزش نہ کرنے کا نتیجہ اکثر یہی ہؤا کرتا ہے ٭

پس اب ثابت ہو چکا ہے - کہ پیشتر ہی سے ماں ہونے کی تیاری کرنا اور مناسب خوراک کا باقاعدہ استعمال اور ورزش اور اور چھوٹی چھوٹی باتوں کا لحاظ رکھنا کیسا ضروری امر ہے - تاکہ اس مرض سے بچاؤ رہے ٭

جب قے کا تعلق پیٹ میں خلل ہونے سے ہو - تو زبان سفید اور کھُردری ہوگی - سر میں درد ہوگا -

اور قے کے ساتھ پت خارج ہوگی - بہت جلد ایک
عمدہ جلاب پینا ضروری امر ہوگا - سب سے بہتر تو
یہ ہے کہ کاسکارا ساگراڈہ Cascara sagrada کے
بیس قطرے پی کر ایک گلاس نہایت گرم پانی پی لیا
جاوے - ایک اور زیادہ مزیدار جلاب ہے -
فلویڈ مگنیشیا Fluid magnesia کی ایک اونس میں لیموں
کا رس اور پانی ملا کر پیا جاوے ÷ اگر پیٹ اچھی
طرح صاف نہ ہو جاوے - تو ان مرکبات کے بعد
گرم پانی کی پچکاری Enema لینی چاہئے - ڈوش
کا ٹین بہت نیچا کر کے ٹانگنا مناسب ہوگا ÷
اگر قبض نہ ہو تو کاربونیٹ مگنیشیا Carbonate
Magnesia کی ۱۵ گرین ایک اونس سوڈا پانی میں
ملا کر پینے سے بہت فائدہ اور آرام حاصل ہوگا ÷
یا ایسٹیل سل سلک ایسڈ Acetyl salcylic acid کی
۵ گرین تمام خوراک سے پیشتر کھائی جاویں ÷
جب قے بہت تنگ کرے اور سخت متلی محسوس
ہو تو صبح اٹھتے کے ساتھ ہی گرم پانی کا گلاس پی
لینے سے جھٹ پٹ الٹی آسانی سے ہو جاتی اور
بعد میں اس تکلیف سے خلاصی ہو جاتی ہے -
اس طرح اکثر دن بھر کے لئے فراغت ہو جاتی
اور معدہ اپنے کام کے لئے تیار ہو جاتا ہے ÷
شاذ و نادر ایسا بھی ہوتا ہے کہ پہلے مہینوں
میں ماں کو متلی کی شکایت نہیں ہوتی - لیکن اخیری

مہینوں میں اس کو اسی کے باعث سخت تکلیف ہوتی ہے - اس کا یہ سبب ہے کہ رحم کا دباؤ اوپر کی طرف معدے پر زیادہ ہوتا ہے - اور اگر شدت سے قے ہونے لگے اور بند نہ ہو سکے - تو ممکن ہے کہ حمل اپنے وقت سے پیشتر ہی وضع ہو جاوے ؂

ایسی صورتوں میں کلوراڈائن Chlorodyne کے چند ایک قطرے مثلاً ۵ سے ۱۰ تک دو یا تین بار دن میں پینے سے بہت افاقہ ہو جاتا ہے - ممکن ہے کہ خوراک کو معدے میں رکھنے کے واسطے طبیب (افیون) مارفیا (Morphia) کی پچکاری دیوے ؂

جب قے شدت سے ہو - تو عنقریب ہمیشہ تین چار تہہ کا کپڑا سرد پانی میں بھگو کر پیٹ پر باندھنے سے بہت فائدہ ہوا کرتا ہے - اس کپڑے کا عرض ۸ یا ۱۰ انچ ہونا چاہئیے - اور ہر دو گھنٹوں کے بعد اس کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر شکم پر باندھنا اور موم جامے سے ڈھانپ دینا چاہئیے - بسمتھ اور سوڈا لوزنجز Bismuth and Soda Lozenges جو بروس اینڈ ویلکم سوداگروں (Burroughs and Welcome) کے کارخانے کی بنی ہوئی ہیں - بہت مفید ہیں - لیکن ہر صورت میں جب کہ حمل کے اخیر مہینوں میں قے شدت سے ہونے لگے - تو ضرور جتنی جلدی ممکن ہو کسی طبیب سے مشورہ کرنا چاہئیے ؂

خوراک ہر صورت میں ہلکی اور طاقت بخش ہونی

چاہئے - اور تھوڑی تھوڑی مقدار میں کھانی چاہئے
بار بار کھانا نہایت مضر ہے - بعض عورتیں ہضم شدہ
خوراکوں کا ایک پیالہ مثلاً - مالٹڈ ملک Malted milk
بینجرس فوڈ Berger's food پلنگ پر بیٹھے بیٹھے پینا
نہایت مفید پاتی ہیں - اس کے بعد ایک دو گھنٹے لیٹے
رہنے سے قے رُک جاتی ہے +

بعضوں کو خشک چیزیں موافق آتی ہیں - مثلاً
ٹوسٹ - روٹی - بسکٹ - چاول - اناج یا چوزے -
سب کے واسطے ایک ہی قاعدہ مقرر کر لینا ناممکن
ہے - لیکن معمولی اصول یہ ہونا چاہئے - کہ دن کے
پہلے حصے میں معدے کو بھرپور نہ کر لیا جاوے -
اور صبح دیر تک بستر میں لیٹے رہیں - کھانے پینے
کی صبح کو بہت فکر نہ کرنی چاہئے +

یہ معلوم کیا گیا ہے کہ دوپہر تک اگر کچھ نہ کھایا
جاوے - تو متلی کی سخت شکایت رُکی رہتی ہے +
اور اصل میں تو بچے اور ماں دونو پر اس کا کوئی
مضر اثر پڑتا ہوا نظر نہیں آتا - سب سے بڑی تشفی
تمام نہار منہ کی متلی اور قے وغیرہ کی شدّت کی یہ
ہے کہ اندازہ لگایا جاوے کہ آیا اس کے باعث ماں
کی معمولی صحت اور اس کی رفتار نبض میں فرق پڑا
ہے یا نہیں - اگر صحت بگڑتی اور نبض کمزور ہوتی
ہوئی نظر نہیں آتی - تو سخت سے سخت قے کی بھی
پروا نہ کرنی چاہئے - لیکن اگر ماں پژمردہ اور زرد رنگ

ہوتی جاوے تو ضرور طبیب سے مشورہ کرنا چاہئے ؛
بعض مائیں گو ایام حمل میں صرف ایک انڈے کی سفیدی سارے دن بھر میں ہضم کر سکتی ہیں۔ تو بھی زچگی کی نازک حالت میں سے صحیح سلامت نکل گئی ہیں ؛
بعض مرتبہ جب خوراک ہضم نہیں ہوتی۔ تو پچکاری Enema کے ذریعے خوراک معدے کے اندر پہنچائی جاتی ہے۔ تا کہ جسم کی طاقت قائم رہے ؛

معدے میں کھٹاس اور نفخ (باقی)

حمل کے امراض میں سے کھٹے ڈکار آنے پیٹ اور معدے میں ہوا کا جمع ہو جانا وغیرہ معمولی شکایتیں ہیں۔ لیکن خوراک میں حفاظت رکھنے اور مقررہ اوقات پر حاجت روائی کرنے سے ان سے بچ سکتے ہیں ؛
نشاستہ دار غذاؤں اور زیادہ میٹھی خوراکوں سے جہانتک ممکن ہو پرہیز کرنا چاہئے۔ کھانا کھاتے ہوئے کوئی رقیق خوراک یا پانی وغیرہ نہ پیا جاوے۔ اور کھانا کھانے سے دو گھنٹے بعد تک کوئی شربت استعمال نہ کرنے چاہئیں۔ جب معدہ ہلکے جلابوں اور پچکاریوں کے ذریعے صاف کیا جا رہا ہو۔ تو تھوڑے دنوں کے واسطے سادی اور زود ہضم غذاؤں کا استعمال رکھنا چاہئے ؛
اگر شکم پر بوجھ اور تناؤ سا محسوس ہو۔ تو

۱۵ گرین مگنیشیا اور ۱۰ گرین با کاربونیٹ آف سوڈا
ایک چائے کا چمچہ بھر سیل والٹائل ایک اونس پانی
میں ملا کر پینے سے آرام ہو جائیگا ۔
رات کو بجائے ایک ثقیل کھانے کے کچھ تھوڑی
سی ہلکی غذا کھانی چاہئے ۔ اور دن کو بہت سی ورزش
کرنی اور تازہ کھلی ہوا میں رہنا چاہئے ۔
اوقات خوراک کے مابین گرم گرم پانی کا ایک پیالہ
آہستہ آہستہ پینے سے بہت تسکین حاصل ہوتی ہے
چائے سے پرہیز کرنا چاہئے ۔

دل کا دھڑکنا

اکثر کھانا کھانے کے بعد یا بستر پر لیٹتے ہی دل
دھڑکنے لگتا ہے ۔ غالباً رحم کے دباؤ اور شکم کے پُر
ہونے سے یہ تکلیف محسوس ہوتی ہے ۔ دماغی محنت
اور بدہضمی کے باعث بھی یہ شکایت ظہور میں آتی ہے
اور زیادہ تنگ جامے بھی دل اور پھیپھڑوں کی حرکت
میں خلل انداز ہوتے ہیں ۔ کبھی کبھی رات کو یکایک
دل دھڑکنے لگتا ہے ۔ اور سانس رکنے لگتا اور دل
گھبرانے لگتا ہے ۔ حاملہ عورت کو یاد رکھنا چاہئے ۔ کہ
اس کا مطلقاً یہ مطلب نہیں کہ اس کو کوئی دل کا
عارضہ ہے ۔ یہ صرف اعصابی شکایتیں ہیں ۔ جو تازہ ہوا
میں چلنے پھرنے اور کھلی ہوا میں رہنے سے جاتی رہتی
ہیں ۔

بہت سے بچوں اور اور لوگوں سے خوابگاہ کو بھر نہ دینا چاہئے۔ اور تازہ ہوا کو کثرت سے اندر داخل ہونے کا پورا اہتمام کرنا چاہئے۔ جب دل دھڑکنے لگ جاوے تو برانڈی کا ہرگز ہرگز استعمال نہ کرنا چاہئے۔ چاے اور قہوے کو بھی نہایت احتیاط کے ساتھ برتنا ضروری ہے اور اس بات کا خیال رہے کہ وہ بالکل ہلکی ہوں ؂

چاے کا آدھا چمچہ سیل والاٹایل Sal volatile یا سپرٹ آف کمفر Spirit of camphor پانی میں ملا کر تیار کر رکھنا ضروری ہے۔ تا کہ موقع پر کام آوے۔ اگر اس شکایت کا باعث بدہضمی ہو۔ تو سوڈا منٹ Soda mint کی ایک ٹکیا جو ویلکم و بروس سوداگر ادویات کے ہاں تیار ہوتی ہیں۔ چوسنی چاہئے۔ کمزوری اور خون کی کمی سے بھی یہی مرض یعنی دل کا دھڑکنا ہو جاتا ہے۔ اور نہایت شدت سے جاری رہتا ہے۔ جب یہ وجہ ہو تو لوہے کے مقویات کا استعمال کرنا ضروری ہے۔ دن میں تین مرتبہ خوراک کے ساتھ پانچ گرین امونیسٹڈ سٹریٹ آف آئرن Ammoniated citrate of iron یا ڈایا لائزڈ آیرن Dialysed iron کے پانچ قطرے تین بار روزانہ تھوڑے پانی میں ملا کر پینے سے بہت ہی فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ یہ مقویات اور سب سے نسبتاً بہتر ہیں ؂ ان حالتوں میں زیادہ محنت اور تکان سے پرہیز کرنا اور دل و دماغ کو تمام تفکرات و اندیشوں

سے بچانا چاہئے ؛

بیہوشی

جب ایام حمل میں دوران خون کے اندر کوئی خلل ہو تو بیہوشی واقع ہوتی ہے۔اس کے باعث خوف نہ کھانا چاہئے۔گرم اور کثیف ہوا۔زیادہ تکان۔ یا اچانک اور ناگہانی صدمہ یا تنگ لباس سے عورت بیہوش ہو جاتی ہے۔صرف اتنا کافی ہوگا۔کہ مریضہ کو اسی وقت چت لٹا دیا جاوے۔اور بائیں طرف دل کے اوپر پسلیوں کے نزدیک گرمائی پہنچائی جاوے اور ہاتھوں اور پاؤں کو بھی ملا جاوے ؛ جب بار بار یہی شکایت ہونے لگے۔تو طبیب سے مشورہ لینا چاہئے جب تک طبیب سے رائے لی جاوے بہتر ہوگا کہ روز دو مرتبہ جنیشن یا کا لمبا Gencint or calumba کے عرق کا ایک واین گلاس بھر کر (قریب ایک اونس) پیا جاوے۔کثرت سے تازہ ہوا اور ہلکی غذائیں ہی صرف فائدہ مند ہونگی۔لباس بہت ڈھیلا ہونا چاہئے ؛

قبض اور سُدّے

گو ایام حمل میں قبض ہو جانے کا بہت احتمال ہے تو بھی اس کو ایک شکایت یا مرض بننے کا موقع نہ دینا چاہئے ؛

لیکن اگر نادانی یا غفلت سے دو یا تین روز

حاجت روائی کے بغیر گزر جائیں - تو فضلے اور زہریلے مادے کی تہ انتڑیوں میں جم جائیگی اور معدہ اور انتڑیاں اپنے فرائض کو ادا کرنے میں نہایت سست ہو جائینگے ٭

نتیجہ یہ ہوگا کہ انتڑیوں کے مناسب سے زیادہ پُر ہو جانے کے باعث حمل جو آسانی سے وضع ہو جاتا ممکن ہے کہ نہایت مشکل اور لمبا اور بے انتہا تکلیف کا باعث ثابت ہو - بجز اس کے رحم کا دباؤ انتڑیوں پر پڑتا ہے - پھر ورزش کی کمی - دماغی تکان - عادتاً جلابوں کا استعمال وغیرہ سب مل کر اس شکائت کو بہت بڑھا دیتے اور عنقریب لا علاج کر دیتے ہیں ٭

ایام حمل میں ان سب مشکلات سے بچ نکلنا ممکن ہے - اگر حاجت رفع کئے بغیر چند روز گزر جاویں - تو شکم میں تناؤ - بوجھ اور بے چینی محسوس ہوتی - سر میں درد - اور اشتہا کی کمی زبان کی رنگت میلی ہو جاتی اور سانس میں بو سی آنے لگتی ہے - یہاں تک کہ ایسی غفلت سے دست بھی آنے لگتے ہیں - جس سے معدے اور انتڑیوں کی خراش ظاہر ہوتی ہے - دراصل نیچر کی یہ ایسی کوشش ہے کہ کسی طرح اس زہریلے مادے کو جو انتڑیوں کو روکتا ہے خارج کرسکے ٭

ایسی قبض کو رفع کرنے کے لئے جس میں اس قدر بے پرواہی کی گئی ہو پہلے نہایت لازمی امر ہے - کہ عرصے تک پانی و صابون کی پچکاریوں Enema سے

یا گرم پانی اور دو اونس زیتون کے تیل کی پچکاری سے
انتڑیوں کو خلاص کیا جاوے ۔
اگر اس طریقے سے تمام سخت سدے اور گولیاں
خارج نہ ہوں ۔ تو کسی طبیب یا دایہ سے امداد حاصل
کرنی لازم ہے ۔ لیکن اگر خوراک ۔ ورزش اور دیگر
امور کا لحاظ جیسا گزشتہ باب میں بیان کیا گیا ہے
رکھا جاوے تو یہ حالت کبھی ہونے نہ پائیگی ۔ پیٹ
صاف کرنے کے لئے تیز جلابوں کے استعمال سے
قطعاً پرہیز کرنا چاہئے کبھی کبھی کھانا پانی ۔ مگنیشیا یا
کارکارہ ساگراڈہ تھوڑی مقدار میں استعمال کر لیا
جاوے ۔ لیکن حتے المقدور ان کے بغیر ہی روزانہ
حاجت روائی کی کوشش کرنا واجب ہے ۔
جب ایام حمل میں قبض سخت ہو جاوے ۔ اور
ان ترکیبوں کے استعمال سے رفع نہ ہووے ۔
تو سب سے بہتر یہ ہے کہ روز یلا ناغہ گرم پانی کی
پچکاری لی جاوے ۔ اور ساری میعاد بھر یہی معمول
جاری رکھا جاوے ۔ اور اگر ضرورت ہو تو ہفتے میں
ایک بار کوئی ہلکا سا مسہل لے لیا جاوے ۔ انتڑیوں
کو اسی طرح چکنا اور تر رکھنے سے صبح کی متلی میں
بہت افاقہ ہو جاتا ہے ۔
اس کے ساتھ روزانہ گرم پانی کا غسل جو کمر تک
آوے اور بعد میں سرد پانی کا چھینٹا شکم پر دینا
مفید ہے ۔ اور آہستہ آہستہ ان ورزشوں کی مشق

جن کا مفصل بیان حصہ دوئم میں کیا گیا ہے۔ شکم اور پیڑوس کے اعصاب کو مضبوط بنانے کی خاطر روزانہ بلا ناغہ کرنی چاہئے ٭

عورتوں کے واسطے اس کتاب کے پہلے حصے میں خاص خاص قبض کشا خوراکوں کا ذکر کیا گیا ہے۔ زیتون کا تیل پینا یا انجیر کی پڈنگ جس کا وہاں ذکر کیا گیا ہے۔ اگر روز رات کو کھا لی جاوے۔ تو بہت تسلی پذیر نتیجے حاصل ہونگے ٭

اسہال

کبھی کبھی رحم کے دباؤ سے انتڑیوں میں خراش پیدا ہو جاتی ہے۔پس بجائے قبض کے حالت کو دستوں کی شکایت ہونے لگتی ہے۔دست بار بار آتے۔اور ان کا رنگ معمولی ہوتا ہے۔یہاں تک کہ حاجت کے وقت پیچش یا درد وغیرہ بھی محسوس نہیں ہوتا ٭

کچھ روز تک بستر میں آرام کرنا اور خوراک میں پرہیز رکھنا اکثر اس شکایت کو رفع کرنے کے لئے کافی ہے۔ لیکن شاید ضروری ہو کہ ورزش کم کی جاوے۔ اور ایک خوراک کلوراڈاین ۲۰ قطرے پانی میں ملا کر پئے جاویں۔دو تین روز میں اکثر اس سے افاقہ ہو جاتا ہے ٭

ایک اور قسم کے دست قبض کے بعد آنے لگتے ہیں

جس میں زبان بدبودار ہوتی اور ہاضمہ بگڑ جاتا ہے ✦

اس صورت میں کاسٹرائل کا ایملشن ایک چائے کے چمچے سے کھانے کے چمچے تک پینا - یا ردیارب Rhubarb کی دو گولیوں کا استعمال کرنا چاہئے ✦

بعد میں روزانہ گرم چھوٹے ہوئے صاف پانی کی پچکاری Enema کا استعمال جب تک دست بند نہ ہوں جاری رکھنا چاہئے - پہلے روز صرف پتلی اور رقیق غذاؤں کو برتنا ہوگا - خصوصاً شوربا - دودھ کا پانی - بیچھ وغیرہ - جب تک دست بند نہ ہوں دودھ سے پرہیز کرنا چاہئے - اور شروع میں Peptonised نیم ہضم کردہ دودھ استعمال کرنا چاہیئے ✦

حمل کے دنوں میں اگر دستوں کی شکایت ہو جاوے تو نہایت ضروری امر ہے کہ بستر پر لیٹ کر آرام کیا جاوے ✦

پیچش اور مروڑ

ہندوستان میں یہ بیماری حاملہ کو اکثر ستاتی ہے - اس مرض کا صحیح علاج ہماری کتاب کے حصہ اوّل میں بیان کیا جا چکا ہے - لیکن طبّی امداد پانے میں مطلقاً ذرا وقت نہ کھونا چاہئے ✦

سٹارچ اینیما خاص طور پر اس کے واسطے مفید ہے - اس لئے کہ اس سے پیچش جو اُس حالت میں

سخت خطرناک ہے - تھم جاتی ہے - ٹنکچر اف اوپیم Tincture of onium کی ۲۰ بوندیں اس پچکاری کے ساتھ ملانی چاہئیں ؛

انگریز اور ہندوستانی مستورات جو عمدہ اور ہوا دار مکانوں میں نہیں رہتیں - اکثر حمل کی ساری مدت بھر دستوں کی سخت تکلیف میں مبتلا رہتی ہیں - اور گاہے بہ گاہے ان کو پیچش اور مروڑ کی شکایت بھی ہوتی رہتی ہے - اس کے علاج کا ضروری حصہ یہ ہے کہ روزانہ بورابیسک لوشن کی پچکاری سے انتڑیوں کو صاف رکھا جاوے - اور بستر میں آرام کیا جاوے دن میں دو تین مرتبہ سیلول (Salol) کی دس گرین کھا لی جاویں - یا بسمتھ اور سیلول ایک برابر ملا کر - جتنی جلدی ممکن ہو ڈاکٹری علاج کرنا چاہئے

درد سر

حمل کی متلی اور سر کی درد عنقریب ہمیشہ قبض اور معدے کے کسی نقص کے باعث پیدا ہوا کرتی ہے یا اس کا سبب گھبراہٹ پریشانی یا بے حد مشقت ہوا کرتا ہے - ان تمام اسباب سے چھوٹ سکنا ممکن ہے - اکثر بعض بعض غذائیں جو خاص لوگوں کو موافق نہیں آتیں - یہی سر کی درد پیدا کرنے کا باعث ثابت ہوتی ہیں - پس یہ لازمی نہیں کہ کوئی بھی عرصے تک اس قسم کی درد سر میں مبتلا رہے - جو ان کی

موجودگی کی وجہ کو دور کرنے سے رفع ہو سکتی ہیں۔
ہر قسم کی محنت و مشقت اور پریشانی سے کنارہ کشی کرنے اور چند روز کے لئے تمام ٹھوس اور سخت خوراکوں سے پرہیز کرنے سے اکثر آرام ہو جاتا ہے۔ روزانہ پچکاری لینے اور اوقات خوراک کے درمیان بہت سا گرم گرم پانی پیتے رہنے سے ہڈیوں کی نالی بالکل صاف ہو جاتی ہے۔ معدے اور پاؤں کا گرم پانی کی بوتلوں سے سینک دینا۔ اور گرم پانی سے غسل کرنا بہت مفید ہے۔
جب سر میں شدت سے درد ہو۔ اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا ہو جاوے اور سر چکر کھانے لگے۔ تو کسی طبیب سے جو پیشاب کو اچھی طرح سے امتحان کریگا۔ معالجہ کرانا چاہئے۔ اسی عرصے میں روزانہ دو بار گرم پانی کے غسل اور ریڑھ کی ہڈی پر گرم پانی کے سینک اور سادی ہلکی دودھ کی غذائیں جب تک طبی امداد میسر نہ آسکے دیتے جانا ضرور ہے۔

نزلہ اور درد دندان

ان کے ساتھ بہت تکلیف اٹھانی پڑتی ہے۔ اور اگر کوئی دانت ایسا ہو جس کو کیڑا لگا ہو۔ اسے فوراً کسی اچھے اور معتبر دندان ساز سے درست کروانا چاہئے۔ حمل کے دنوں میں دانت نکلوانے سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ پس اس میں کوئی خطرے کی بات

نہیں۔ ماں کو بے خوابی اور درد سے زیادہ نقصان پہنچتا ہے ؛

خاص طور پر اکثر کمزور عورتوں میں اس موقع پر موسمی بخار اپنے آپ کو نزلے کی صورت میں ظاہر کرتا ہے۔ سب سے بہتر دوا یہ ہے۔ کہ ایک وائن گلاس بھر پورٹ وائن میں دو یا تین گرین سٹریٹ آف ایرن اور کونائین citrate of iron and quinine ملا کر دن میں دو بار کھانے کے بعد پی جاوے۔ اگر کونائین موافق نہ آوے۔ تو فولرس سولیوشن کے تین قطرے Fowler's solution پورٹ وائین میں ملا کر پیئے جائیں۔ ایام حمل میں تھوڑی مقدار میں کونائن کھانے سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ لیکن روزانہ تین یا چار گرین سے زیادہ نہ کھانی چاہیئے ؛

توانا عورتوں کو جن کے بدن میں زیادہ خون ہو۔ نزلے کا درد رفع کرنے کے لئے مناسب ہے کہ چند روز تک صرف دودھ کی غذائیں اور دال ترکاری ہی استعمال کریں۔ ایک ہلکا جلاب مثلاً انجیروں کا شربت یا مٹھی کا سفوف نہایت کارآمد ثابت ہونگے ؛

نزلے کے باب میں کہا گیا ہے کہ "درد نزلہ اعصابوں کے تازہ و تندرست خون کے واسطے آہ و زاری و منت و سماجت ہے" پس ہم دیکھتے ہیں کہ سب سے بہتر طریقہ اس دُکھ سے رہائی پانے کا یہ ہے۔ کہ کسی طرح سے خون کو مصفا کیا جاوے۔ خواہ

وہ عمدہ اور طاقت بخش غذاؤں سے حاصل ہو۔ یا
مقویات سے اور خواہ جلابوں کے ذریعے خون کے
زہریلے مادے کو دفع کرنے سے۔ خون صاف کرنے
کے لئے تازہ ہوا سب ذریعوں سے افضل ہے۔اور جو لوگ
ہمیشہ تازہ ہوا میں رہتے ہیں۔اس تکلیف میں بہت ہی
کم گرفتار ہوتے ہیں ؀

بے خوابی

حمل کی بے آرام راتوں کے واسطے اکثر ہاضمے کی
شکایت ذمہ وار ہے۔جب بے خوابی زیادہ تنگ کرے
تو رات کو دیر سے کھانا کھانے۔اور چاء اور قہوہ
پینے سے پرہیز کرنا لازمی ہے ؀

نایٹ کیپس Night-caps جن میں الکحل Alcohol
ملا ہو۔ فائدے کی نسبت زیادہ نقصان دہ ہوتی ہیں
لیکن رات کو بستر میں بیٹھ کر گرم دودھ یا دلئے کا
پیالہ پینا نہایت مفید ہے۔اگر گرم سرد ہو جانے کے
باعث ٹانگوں میں گٹھلیاں پڑ جاویں تو سونے سے
پیشتر گرم پانی میں تھوڑی سی رائی ملا کر پاشوا کرنے
اور گرم پانی کی بوتلیں پاؤں کے پاس رکھنے سے
آرام ہو جاتا ہے ؀

موسم گرما میں رات کو سوتے ہوئے سب سے
اخیری کام یہ کیا جا سکتا ہے۔کہ شیر گرم پانی میں
کپڑا یا اسفنج بھگو کر تمام بدن کو خوب پونچھ ڈالا جاوے
جب پاؤں کے تلوؤں میں جلن محسوس ہوتی ہو۔

تو ٹھنڈے پانی میں کپڑے بھگو کر ان پر رکھنے سے
فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ گردن کے پیچھے کندھوں اور
شکم کو اونچا کرنے کے لئے ایک تکیہ رکھنا بھی مفید
ہے۔ اس شکایت کو رفع کرنے کے واسطے ادویات
ڈاکٹر کے حکم بغیر کبھی استعمال میں لانی نہ چاہئیں۔
اور پھر ان کا استعمال سب سے آخیری ہونا چاہئے۔
ورنہ کسی اور ہی ذریعے سے اس سے آرام حاصل
کرنے کی کوشش ہونی چاہئے *

تھوک

بار بار کثرت سے اس موقع پر منہ میں تھوک بھر
آنے سے نہایت دقت محسوس ہوتی ہے۔ ممکن ہے۔
کہ تھوک صاف رنگ جھاگ دار یا بدمزہ ہو۔ حمل کی
ناپسندیدہ لیکن ضروری باتوں میں سے ایک چھوٹی سی
یہ بھی ہے۔ جس کا چند ماہ تک صبر سے برداشت
کرنا مجبوری ہے *

منہ کو کئی مرتبہ لائم واٹر Lime water یعنی چونے
کے پانی سے دھونا چاہئے۔ یا پانچ گرین ٹینک ایسڈ
Tannic acid کو ایک اونس پانی میں ملا کر دن میں
کئی بار منہ میں تھوڑی تھوڑی دیر کے واسطے
رکھا جاوے *

اگر ساتھ ہی بہت متلی اور بائی کی شکایت ہو
تو تھوڑے سے سوڈا پانی (Soda water) کھاری پانی

ہیں تین گرین کاربونیٹ آف امونیا (Carbonate ammonia) ملا کر دن میں تین یا چار بار پیا جاوے یا اتنا ہی بسمتھ کاربونیٹ Bismuth carbonate ویسے ہی استعمال کیا جاوے ٭

نظام عصبی کی بیماری ہسٹریا

شاذ و نادر ہی ایسا ہوتا ہے کہ ایک عورت اپنے گھر کے کاروبار اور ملنے جلنے کے فرائض کو ادا کرنے میں مصروف رہے اور پھر بھی اس کو ہسٹریا کی شکایت ہو جاوے لیکن ممکن ہے کہ ایام حمل میں زیادہ سے زیادہ خبردار ہوشیار اور خود ضبط عورت کو بھی یہ مرض پیش آوے ٭

اکثر بدہضمی - بے خوابی اور ناپسند رہائش نظام عصبی پر جو کہ اس موقع پر نہایت اثر پذیر اور کسی قدر نادرست ہو جاتا ہے - اثر ڈالتی اور اس مرض کی رجحانات پیدا کرتی ہیں ٭

مستورات جو ساکن زندگی بسر کرتیں - اور تمام وقت گھر کے اندر بند رہتیں - اور کام کاج میں ذرا تبادلہ نہیں کرتیں - اکثر اداس ہو جاتی ہیں - ان کے نظام عصبی میں فتور آجاتا اور تشنج کے بھاری اور سخت دورے ان کو پریشان حال کر ڈالتے ہیں - خوش طبع رفاقت اور دل بہلائے رکھنے سے ماں کو حمل کے کمزور کرنے والے عرصہ دراز میں ان امراض سے

بچے رہنے میں بہت مدد ملیگی ٭

بچے کے بہت زور سے حرکت کرنے سے بھی نظام عصبی میں فتور آ جاتا ہے - حمل کے اخیر مہینوں میں یہ حرکتیں بہت سی درد اور بے چینی کا باعث ہو سکتی ہیں ٭

رات کو سونے سے پیشتر گرم گرم پانی میں فلالین بھگو کر شکم پر سینک دینا چاہیئے - اور شکم پر ایک مضبوط پٹی باندھے رکھنی چاہیئے - اس کے ساتھ شکم کے اعصابوں اور پٹھوں کو جبکہ وہ کمزور ہو جاتے اور بھاری رحم کے بوجھ کو سنبھال نہیں سکتے سہارا ملتا ہے ٭

کھجلی

بدن پر کھجلی کا نمودار ہونا ایک اور اعصابی امراض کا نشان ہے - اس کھجلی کی بے چینی برداشت سے باہر ہوتی ہے - اس کا علاج اسی کتاب کے دوسرے حصے میں بیان ہو چکا ہے ٭

ایام حمل میں اگر یہ کھجلی تنگ کرے - تو برف کو چورا کر کے لگایا جاوے یا گرم پانی میں پوست پکا کر سینک دیا جاوے - تو بہت ہی آرام معلوم ہوگا - چار اونس پوست کو چار اونس پانی میں ۱۵ منٹ تک جوش دے کر کسی ململ کے صاف کپڑے میں سے چھان لیا جاوے - اور پھر اسی گرم پانی سے اعضاء

خواص کو جہاں کھجلی ہوتی ہو سینکا جاوے ❖

نسوں کا پھولنا (Varicose veins.)

ٹانگوں کا سوج جانا

بھاری اور وزن دار رحم کا دباؤ جو پلوس کے اوپر پڑتا ہے ۔ تو وہ خون کے دوران میں بہت سا خلل پیدا کر دیتا ہے ۔ اس لئے ٹانگیں اور پاؤں دونو سوج جاتے ہیں ۔ اکثر نسیں اس قدر پھول جاتی ہیں کہ وہ جانگھوں کی طرف اندر کو خون سے بھری ہوئی صاف صاف نظر آتی ہیں ۔ جا بجا خون ان میں جم جاتا اور اس کے باعث وہ نہایت دکھنے لگتی ہیں ۔ کبھی کبھی اس قدر نرم ہو جاتی ہیں ۔ کہ پھٹ بھی جاتی ہیں ❖

ایسی سخت خطرناک صورتوں میں ضرور علاج کرنا چاہیئے ۔ پھٹی ہوئی نس سے خون کو فوراً زخم کے اوپر روئی یا گدی رکھ کر زخم کے قدرے اوپر اور نیچے سے کس کر باندھ دینے سے بند کیا جا سکتا ہے ۔ سوجی ہوئی سرخ اور جلتی ہوئی ٹانگ کو ایک تکیئے پر لٹا رکھنے اور حرکت کرنے سے باز رکھنے سے بہت آرام معلوم ہوگا ❖

لیڈ لوشن (Lead lotion) میں کپڑا بھگو کر تمام وقت

ٹانگ کو تر رکھنا چاہئے - یا سب ایسی ٹیٹ آف لیڈ Subacetate of lead کے سولیوشن کے ساتھ آتنی ہی مقدار میں سرد پانی ملا کر اس کے بیچ میں لنٹ کپڑا تر کر کے ٹانگ پر رکھنا چاہئے - جب ٹانگیں اس طرح سوج جاویں تو کبھی ان کو ملنا نہ چاہئے - کیونکہ ایسا کرنے سے بہت خطرناک نتیجے پیدا ہو سکتے ہیں ؛

قبض مطلقاً ہونے نہ دینی چاہئے - اور شکم پر سہارے کے واسطے ضرور پیٹی رکھنی چاہئے - دونوں ٹانگوں کو علیحدہ علیحدہ صبح بستر پر سے اُٹھنے سے پیشتر پاؤں سے جانگھوں تک بڑی خبرداری کے ساتھ پٹی باندھ دینی چاہئے - فلالین کی نرم پٹی یا موٹے کھدر کی پٹی اڑھائی انچ چوڑی اور سات یا دس گز لمبی سب سے موزوں اور آرام دہ ہوگی - اگر اعضاء خاص کے بیرونی حصے بھی جیسا اکثر ہوا کرتا ہے - سوج جاویں اور دکھنے لگیں - تو پلوس اور چوتڑوں کو باقیماندہ جسم سے اونچا رکھ کر عرصے تک لیٹ کر آرام کرنا لازم ہے ؛

جب ٹانگوں میں شدت سے سوزش ہونے کے سوا سانس میں رکاوٹ ہو - سر چکراوے - اور دکھے تو فوراً ڈاکٹری علاج کرنا چاہئے ؛

چھاتیوں کی سوزش

شاذو نادر ہی ایسا ہوتا ہے - کہ چھاتیوں کے بڑھنے اور کم و بیش سوزش سے جو اس موقع پر ہوتی ہے - کوئی اندیشے کے لائق تکلیف پیدا ہو - لیکن ہندوستان میں بعض مرتبہ موسمی بخار اور مرض اوئیٹپش کے متعلق ایسی صورتیں ظہور میں آتی ہیں جن سے ماں کا خون اور زور گھٹ جاتا ہے - چھاتیوں پر سخت گٹھلیاں بن جاتی ہیں - اور وہ نہایت نرم اور اثر پذیر ہو جاتی اور شدت سے دکھنے لگتی ہیں - اور کسی قدر بخار بھی ہو جاتا ہے +

اول تو یہ چاہئے کہ چند روز تک پستان یا چھاتیوں کو ایک پٹی کے ساتھ سہارا دے کر آرام کیا جاوے - دن کے وقت کئی بار پوست کے گرم پانی سے سینک دیا جاوے - اور رات کو آہستہ آہستہ بیلا ڈونا اور گلیسرین (Belladonna glycerine) کے ساتھ تمام جگہ چھاتیوں پر مالش کر کے ان پر روئی کی تہ رکھ کر ایک خاصی مضبوط پٹی کس کر باندھ دینی چاہئے +

بہت ہلکی اور زود ہضم غذا کھانی چاہئے - لیکن دودھ مطلقاً نہ پیا جاوے - بہتر ہے کہ ساتھ ہی ایک ہلکا سا جلاب مثلاً لکوئیڈ مگنیشیا - یا فروٹ سالٹ یا سنا - یا کوئی کھاری پانی استعمال کیا جاوے +

امراضِ مثانہ

ممکن ہے کہ حمل کے اول اور آخیری مہینوں میں مثانہ میں خراش اور کاہلیت پیدا ہو جاوے۔
ہندوستان میں پنکھے کے نیچے سردی لگ جانے سے یا زیادہ تھک جانے سے یہ مرض بڑھ جاتا ہے۔ یہانتک کہ جینا محال اور زندگی ایک بار ہو جاتی ہے۔ اور پیشاب کے بار بار آنے سے رات کو نیند بالکل کافور ہو جاتی ہے۔
قبض کشا ادویات آش جَو کا کثرت سے استعمال کرنا اور ہلکی چاء اور دودھ میں چونے کا پانی ملا کر پینا چاہئے۔ دن میں کئی مرتبہ آدھ سے ایک گھنٹے تک بستر میں چت لیٹ کر آرام کرنا لازم ہے۔ اور اگر اخیری مہینوں میں پانی گرتا رہے اور رُک نہ سکے تو شکم پر ایک تنگ پیٹی ہر وقت کس کر باندھے کمی ضرور ہو گی۔
اس بات کا لحاظ رکھنا ضروری ہے۔ کہ ۲۴ گھنٹوں میں جس قدر پیشاب خارج ہونا چاہئے۔ اتنا ضرور ہو۔ ممکن ہے کہ تھوڑا تھوڑا ہر وقت کا پانی گرنا اس بات کا ہی نشان ہو کہ مثانہ کبھی اچھی طرح خالی نہیں ہوتا۔
مثانہ کی سُستی اور کاہلیت اکثر غفلت اور بے پرواہی سے پیدا ہوتی ہے۔ ماں کو کم از کم ہر چھ گھنٹوں میں

ایک بار پیشاب کرنا چاہیئے ۔ اگر ایسا نہ ہو اور پیشاب رُکا رہے تو اس کو چاہیئے کہ گرم پانی کا سینک شکم اور اندام نہانی اور تمام بیرونی اعضاؤں کو دیوے اور ان پر سے گرم پانی کی دھار بہادے۔ گرم پانی کا غسل بھی جو کمر تک آوے بہت مفید ہے ؞

اگر ان طریقوں سے کچھ فائدہ حاصل نہ ہو تو فوراً ایک طبیب کو بلانا چاہیئے ؞

دائمی امراض الرحم
اور
لیوکوریا ۔ سفید رطوبت

ممکن ہے کہ دائمی امراض الرحم کے ہوتے ہوئے حمل ٹھیر جاوے ۔ بچے کی رو سے یہ حالت اکثر اچھی نہیں ہوتی ۔ اور ایسی حالتوں میں حمل میں بھی پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں ؞

ممکن ہے کہ ان کے باعث کمر سے شروع ہو کر جانگھوں تک نیچے کو درد اترتا معلوم ہو ۔ اکثر شکم کے پٹھوں میں گٹھلیاں پڑ جاتیں اور درد محسوس ہوتا ہے اور ایک سفید رطوبت خارج ہوتی ہے ۔ اس کا علاج پیشتر بیان کیا جا چکا ہے ۔ اگر ان میں سے کوئی آثار ظاہر ہوں تو حاملہ عورت کے فائدے کے واسطے ذیل میں چند ہدایات لکھی گئی ہیں ۔ جن پر عمل کرنے سے

اس کو بہت سا آرام حاصل ہوگا ؛

(۱) چاہئے کہ وہ دن کا بہت سا حصہ بستر پر جس کا پاتیانہ سرہانے سے اونچا ہو۔لیٹ کر گزارے ؛

(۲) چاہیئے کہ وہ روزانہ دو مرتبہ گرم پانی سے کمر تک کا غسل دس سے پندرہ منٹ تک کرے ؛

(۳) چاہئے کہ وہ روز پچکاری کے ذریعے پیٹ صاف رکھے اور گاہے گاہے ہلکے ہلکے جلاب بھی لیتی رہے۔ تاکہ قبض مطلقاً نہ ہونے پاوے ؛

(۴) اگر بدبودار رطوبت زیادہ خارج ہونے لگے تو روزانہ گرم پانی کی پچکاری (Donche) جس میں ایلم یا لیڈ لوشن (Alum or lead lotion) ملا ہو - لی جاوے - پچکاری کے باسن کو نیچا کر کے لٹکانا چاہئے تاکہ رحم پر زور نہ پڑے ؛

(۵) اگر عورت کمزور ہووے اور اس کے بدن میں خون کی کمی ہو تو اس کو لازم ہے کہ ایمونیٹڈ سٹریٹ آف آیرن Ammoniated citrate of iron کی تین تین گرین خوراک دن میں تین بار پانی میں ملا کر پیوے ؛

باب پنجم

کثرتِ جریانِ خون - اسقاطِ حمل

جریانِ خون

ممکن ہے کہ حمل کے کسی موقع پر رحم سے خون جاری ہو جاوے ۔ بعض مستورات کو اول دویا تین ماہ تک حیض باقاعدہ آتا رہتا ہے ۔ اور اس کے باعث کوئی برے نتیجے ظہور میں نہیں آتے ۔ لیکن ایسے طور پر خون کے خارج ہونے سے اسقاط حمل کا اندیشہ رہتا ہے ۔ اور اس امر کا تو ذکر کیا جا چکا ہے ۔ کہ اس قسم کی ماہواری بے قاعدگی سے ایام حمل کے شمار میں غلطی پڑنے کا خوف رہتا ہے ۔ کیونکہ اگر حمل اس کے شروع سے قدرے پیشتر قرار پا جاوے تو ممکن ہے ۔ کہ حیض نہ رُکے ؂

جب ایام حمل میں بھی اسی طرح حیض جاری

رہے - تو ہر صورت میں یہ اندیشہ رہیگا کہ ساتھ ہی
مادہ جنین کا بھی خارج نہ ہو جاوے - پس مستورات
جن کو حمل کا شبہ ہو - حیض کے ایام میں زیادہ
تر بستر میں آرام کریں اور ہلکی زود ہضم سرد
اور غیر منشی اشیا کا استعمال کریں +
بے قاعدہ جریان خون کا خاص کر ہندوستان
اور گرم ممالک میں جہاں گرمی - ورزش کی کمی - اور
جسمانی کمزوری سے نسبیں بے حد کمزور اور پتلی پڑ
جاتی ہیں ظاہر ہونا کوئی غیر معمولی بات نہیں +
آخیری مہینوں میں - حوادثات سے انتہا تکان -
گھبراہٹ - پریشانی یا اور کوئی صورت جو دوران خون
میں خلل پیدا کر سکتی ہو - جریان خون کا باعث ہو
جاتی ہے +
ماں کو لازم ہے کہ فوراً بستر پر لیٹ جاوے -
اور کئی روز تک اس میں قیام کرے - اور جب
تک کم ازکم ۴۸ گھنٹوں تک خون بند نہ رہ چکا
ہو - پلنگ سے نہ اُٹھے - ڈاکٹر کا بلانا ضروری ہے -
کیونکہ ممکن ہے کہ ادویات درکار ہوں - اس عرصے
میں ہلکی اور ٹھنڈی خوراکیں کھانی چاہیئیں - اور
روودں کو گلیسرین کے اینمے یعنی پچکاری سے
صاف رکھنا چاہئے - جلابوں سے پرہیز کرنا چاہئے -
اور کمرے کو ہوادار اور ٹھنڈا رکھنا چاہیئے +
ہر حاملہ عورت پر لازم ہے کہ ان ایام میں جو

حیض کے دن ہوتے ہیں - وہ اس بات کی سخت احتیاط رکھے کہ کسی قسم کی مشقت - تکان اور پریشانی کو اپنے اوپر غالب نہ آنے دیوے - بجائے اس کے مناسب ہے کہ وہ بالکل چپ چاپ آرام اور تسکین کے ساتھ چند روز گزارے ✣

ہر چار ہفتے یا اٹھائیس ۲۸ روز کے اخیر میں رحم کا میلان ہوتا ہے - کہ جنین کو خارج کرے ✣

پہلے چند ہفتوں تک رحم اور جنین کا تعلق اس قدر مضبوط نہیں ہوتا - جیسا کہ بعد میں جبکہ آنول بن جاتی ہے ہوتا ہے - پس پہلے مہینوں میں بہ نسبت پچھلوں کے حمل کا ضائع ہو جانا زیادہ ممکن ہے ✣

اسقاطِ حمل - یعنی حمل کا گر جانا

اگر جنین حمل کے پہلے تین ماہ کے اندر خارج ہو جاوے - تو اس کو ابارشن (abortion) کہتے ہیں - اگر سات ماہ کے اندر خارج ہو تو اسے مس کیریج (miscarriage) کہتے ہیں ✣

یہ واقعہ ماں کے واسطے نہایت خطرناک ہے - کیونکہ اکثر اس سے صرف بچہ ہی نہیں مر جاتا - بلکہ ماں کی صحت بھی ہمیشہ کے لئے بگڑ جاتی ہے - تو بھی ہر ایک ماں کے واسطے یہ جان لینا کہ اسقاط حمل ہر وقت رُک سکتا ہے - مفید ہے - اب ہم ان اسباب پر غور کرنے سے اس کا ثبوت پائینگے ✣

جب پہلے مہینے میں جنین خارج ہو جاوے۔ تو معمولی حیض اور اس میں کچھ فرق معلوم نہیں ہوتا۔
اس کے بعد اکثر کسی قدر خطرہ رہتا ہے۔ خون کثرت سے خاص کر تیسرے مہینے کے بعد زائل ہوتا ہے۔ پھر رحم کی سوزش اور باقی اعضا کی بھی خراش پیدا ہو جاتی ہے۔ اور خون میں زہر پھیل جانے کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔ کسی نے نہایت عقلمندی کے ساتھ کہا ہے "کہ بچہ پورے دنوں کے حمل کی خبرگیری کر سکتی ہے۔ لیکن بچے حمل کی خبرگیری نہیں کر سکتی"۔
اور ایسا ہی ہوتا ہے۔ کہ اسقاط حمل سے ظاہراً چھوٹے واقعہ میں بہ نسبت ایک لمبے اور مشکل جھیپے کے جو اپنے پورے وقت پر ہو۔ زیادہ اندیشہ اور خطرہ ہوتا ہے۔
لیکن اسقاط حمل سے صرف امراض الرحم ہی پیدا نہیں ہوتے۔ بلکہ امراض الرحم سے اکثر اسقاط حمل واقع ہوتا ہے۔ پس وہ عورتیں جنہیں کوئی بھی رحم کی تکلیف ہو۔ یا رحم ٹھیک جگہ پر نہ ہو۔ اس مصیبت میں گرفتار ہوتی ہیں۔ ان کو چاہئے کہ جوں ہی وہ اپنے آپ کو حاملہ پاویں۔ کسی طبیب کو منتخب کریں تاکہ وہ وقتاً فوقتاً ان کی حالت کی خبرگیری کرتا رہے اگر حمل اور زچگی میں پوری حفاظت کی جاوے اور وقت سلامتی سے ٹل جاوے۔ تو ممکن ہے کہ اس طرح رحم کی بیماری سے جو پیشتر سے موجود ہو کلیہ آرام حاصل ہو جاوے۔
جب ایک مرتبہ حمل گر جاوے تو دوسری دفعہ پھر حمل

قرار پانے پر احتمال ہے کہ اسی عرصے کے بعد پھر حمل گر جاویگا۔ اس طرح اسقاط حمل کی ایک عادت سی پڑجاتی ہے۔ جو کہ ایک نوجوان بیوی کی صحت اور خوشی کو خاک میں ملا دیتی ہے۔ حمل ہمیشہ زیادہ تر اسی وقت گر جاتا ہے۔ جبکہ اگر ماں حاملہ نہ ہوتی تو اس کے حیض کے دن شروع ہوتے۔ پس ان ایام میں ساکن رہنے کی زیادہ کوشش کرنی لازم ہے *

ہندوستان کی موسمی بیماریاں مروڑ اور بخار خون کی نسوں کو کمزور کرنے اور جنین اور آنول کے اور رحم کے تعلق کو کم طاقت کرنے کا سبب ہؤا کرتی ہیں *

وہ امراض جو متعدی ہیں۔ اور اجرام کے ذریعے پھیلتی ہیں مستورات پر اسقاط حمل کا اثر کرنے میں نہایت تیز ہیں۔ حمل قرار پانے سے پیشتر ان امراض کا عرصے تک علاج کرنا ضروری ہے۔ ورنہ جو بچے پیدا ہونگے۔ وہ پیدائش سے ہی مریض ہونگے *

جہاں پیشتر ہی سے کوئی نقص ہو۔ تو ذرا سے باعث سے حمل گر جا سکتا ہے۔ تندرست مستورات کا جنہیں اس طرف میلان نہیں۔ آسانی سے حمل گر نہیں سکتا۔ اس صورت میں جنین رحم کے اندر بڑی مضبوطی کے ساتھ پیوستہ ہونے کی وجہ سے علیحدہ کرنا قریبًا ناممکن ہوتا ہے۔ اور نہایت زبردستی کے ساتھ الگ کیا جا سکتا ہے *

مجھے ایک نوجوان بیوی کی بابت معلوم ہے کہ کس طرح اس نے مندرجۂ ذیل طریقوں کو یکے بعد دیگرے

اسقاط حمل کی خاطر استعمال کیا - لیکن - اُسسے کامیابی حاصل نہ ہوئی - اوّل تو اُس نے سخت اور شدید جلاب لئے - پھر نہایت تیز کاسٹک کے ساتھ پچکاری کی - بعد میں کسی آبلہ پیدا کرنے والی دوا میں رومال بھگو کر اندر لگائے - اور اخیر میں اس نے ایک بڑی اور موٹی پنسل رحم کے منہ کے اندر چڑھائی - نتیجہ اُس کا یہ ہُوا - کہ اس کی تکلیف اور خراش وغیرہ میں ترقی ہو گئی - اور حمل میں کوئی خلل نہ آیا اور وہ بدستور قائم رہا ؛

اس قسم کی خراش کے سوا اسقاط حمل کی عام وجوہات سخت محنت و مشقت - دل و دماغ کی گھبراہٹ حوادثات اور تعلق زناشوئی کی زیادتی ہیں ؛

ایام حمل میں تیز جلابوں کے باعث روودوں میں خراش پیدا ہوتی ہے - اور اکثر رحم پر بھی اس کی یہی تاثیر ہوتی ہے - اور اگر جسم کے کسی حصے میں کوئی درد شدید محسوس ہو - تو رحم سکڑنے لگتا ہے ؛

اگر یکایک بخار یا لرزہ یا کوئی اور شکایت ہو جاوے تو اُس کا اثر ویسے ہی رحم پر پڑتا - اور خطرے کا باعث ہوتا ہے ؛

اکثر ایسی صورتوں سے بچنا ممکن ہے - کم از کم جب کہ ایک تجربہ کار اور دانا طبیب کے زیر علاج ہوں - لیکن علاج کرانے میں دیر نہ کرنی چاہئے - ایام حمل میں چھوٹی چھوٹی بیماریوں کی بھی بے پروائی

کوئی اچھی نہیں - خاص کر جب کہ ہندوستان کی بے اعتدال آب و ہوا میں قیام ہو ؛

آثار - اسقاط حمل کے پہلے نشانات ایسے ہلکے ہوتے ہیں - کہ ان کا خیال نہ کرنا عجب نہیں - مثلاً طبیعت کی سستی اور اداسی - ٹانگوں اور پشت میں درد کا محسوس ہونا وغیرہ - جس کو لرزے کا شروع سمجھ لیا جا سکتا ہے ؛

دردیں بے قاعدہ طور پر آتی اور جاتی رہتی ہیں - سر میں درد ہوتا ہے - اور پٹوں کے کھنچنے کے حصے اور شکم میں بوجھ اور تناؤ معلوم ہوتا ہے - سردی معلوم ہوتی اور جسم میں کپکپی سی محسوس ہوتی ہے جس سے بخار کا اندیشہ ہو جاتا ہے - اور اکثر کچھ بخار ہو بھی جاتا ہے ؛

جب لاپرواہی کی جاوے تو یہ نشانات زیادہ شدید ہو جاتے ہیں اور اسقاط کے دوسرے درجے کا آغاز ہو پیش آتا ہے - اس کی پہچان یہ ہے کہ رحم سے خون خارج ہونے لگتا ہے - بہت سا خون اور جمے ہوئے لوتھڑے جانے لگتے ہیں - اور پشت اور پٹوں کی درد بڑھتی جاتی ہے - یہانتک کہ وہ زور کرنے اور خارج کرنے کی دردیں بن جاتی ہیں - اس موقع پر جب خون شدت سے جاتا ہو - ماں کی جان کا خطرہ ہوتا ہے ؛

تیسرے درجے میں بچہ جو آہستہ آہستہ رحم سے

علیحدہ ہوتا رہا ہے۔ خارج ہونے کو بالکل تیار ہوتا ہے۔ اور اکثر خون کے ایک لوتھڑے کے ساتھ یا صرف خون ہی کے زور سے باہر دھکیل دیا جاتا ہے ٭

بدقسمتی سے اگر جنین خود بخود باہر آبھی جاوے تو وہ ریشوں کی تھیلی جس میں بچہ پڑا رہتا ہے۔ اور آنول اکثر رحم ہی میں رہ جاتے ہیں۔ کیونکہ رحم میں اتنی طاقت نہیں ہوتی کہ اپنے آپ کو سکیڑے اور ان کو خارج کرے ٭

اسی لئے نہایت لازمی امر ہے کہ اسقاط حمل کی ہر صورت میں تجربہ کار طبّی امداد کا بندوبست کیا جاوے ٭ کیونکہ کسی ناواقف شخص کے لئے یہ بتانا یا معلوم کرنا کہ آیا کوئی حصہ پیچھے باقی رہا ہے یا نہیں۔ ممکن نہیں۔ اگر کوئی حصہ باقی رہ جاوے۔ تو تھوڑے ہی عرصے میں وہ سڑنے لگے گا اور خون کو زہر آلود کر کے نہایت خطرے کی حالت میں ڈال دیگا ٭

علاج ۔ اسقاط حمل میں بعض مرتبہ چند گھنٹے ہی لگتے اور بعض مرتبہ کئی دن لگ جاتے ہیں ٭

جونہی ماں ان پہلے نشانات کو دیکھے۔ تو اس کو چاہئیے کہ اسی وقت کپڑے اتار کر ایک ٹھنڈے کمرے میں پلنگ پر لیٹ جاوے ٭

پلنگ کے پائنتانے کو دو اینٹوں کے ذریعے اونچا کرنا چاہئیے۔ اور مریضہ کو پشت کے بل لیٹے رہنا چاہئیے ٭

سرد پانی (برف کا نہ ہو) میں کپڑا تر کر کے شکم کے نیچے کے حصے میں گھنٹہ بہ گھنٹہ لگایا جاوے ۔
چند گھنٹوں میں کبھی کبھی کوئی پتلی سرد غذا کھانی چاہئے ۔ لیکن جس قدر کم ہو اتنا ہی بہتر ہے ۔ سرد پانی میں لیموں نچوڑ کر پینا بہت مفید ہے ۔ اس کا آزادی سے استعمال کیا جا سکتا ہے ۔
گو کسی قدر دردیں محسوس ہوتی ہوں اور خون بھی شروع ہو جاوے ۔ تو بھی اسقاط حمل کا روک لینا ممکن ہے ۔ اس صورت میں طبیب کے آنے تک مندرجۂ بالا ہدایات پر عمل کرنا اور تھوڑے سے پانی میں کلورو ڈاین chlorodyne کے بیس قطرے ملا کر پینے چاہئیں ۔
کئی غیر آباد جگہوں میں بائیں جھٹ پٹ طبّی امداد حاصل کر نہیں سکتیں ۔ اور ان کو اس کے بغیر گزارہ کرنا پڑتا ہے ۔ ان کے لئے ذیل کی ہدائتیں مفید ثابت ہونگی ۔
اوّل تو کسی کام کے واسطے بھی مطلقاً بستر میں اُٹھ کر نہ بیٹھنا چاہئے ۔ ہر مرتبہ حاجت روائی کے لئے بیڈ پین (Bed-pan) برتنا چاہئے ۔ اور پیٹ صاف رکھنے کے واسطے ایک ہلکا گلیسرین کا اینما روزانہ لینا چاہئے ۔ کسی صورت میں جلاب نہ لیا جاوے ۔
خوراک صرف دودھ اور انڈا اور دودھ کی

پتلا ناب ہو - جو کہ اس قدر پتلی ہو کہ بہت ٹونٹی دار پیالی میں سے پی جا سکے ؎

اگر تیسرا درجہ بھی ہو جاوے اور چھیچھڑے اور لوتھڑے خارج ہونے لگیں - تو اُن کو طبیب کے ملاحظہ کرنے کے واسطے نہایت حفاظت کے ساتھ رکھنا چاہئے - تاکہ اُس کو اُن سے یہ معلوم کرنے میں امداد ملے کہ آیا تمام حصّے خارج ہو چکے ہیں یا نہیں ؎

ایک نشان جس سے معلوم ہو سکتا ہے کہ تمام مادہ خارج نہیں ہوا - یہ ہے کہ خون جاری رہتا ہے - گو پیشتر سے مقدار میں کم ہو ؎

چند گھنٹوں کے بعد جبکہ باقی ماندہ مادہ سڑنے لگتا ہے - تو ایک قسم کی بدبو آنی شروع ہوتی ہے - اس وقت خون کے زہر آلود ہو جانے کا سخت اندیشہ ہوتا ہے - خون کا رنگ زرد یا سبز ہو جاتا ہے - اور ایسی خطرناک حالت کو صرف ایک تجربہ کار طبیب ہی درست کر سکتا ہے ؎

تیسرے مہینے کے بعد آنول ایک بچّے کے برابر یا اس سے قدرے چھوٹی ہوتی ہے - لیکن بعد میں وہ بہت بڑھ جاتی اور موٹی ہو جاتی ہے - چونکہ اس کا ٹوٹ ٹوٹ کر خارج ہونا ممکن ہے اس لئے ایک ناتجربہ کار شخص معلوم نہیں کر سکتا کہ پیچھے اُس کا کتنا حصّہ باقی رہ گیا ہے ؎

صفائی سب سے پہلی ضرورت ہے۔ دن میں دو تین مرتبہ عرصے تک پچکاری Douch جس میں ایزل یا لائیسول لوشن Izal or Lysol lotion ملا ہو خاصے گرم پانی کے ساتھ دینی چاہیے ؛

اگر اسقاط حمل میں کسی موقع پر شدت سے خون بہنے لگ جاوے اور کوئی معالج پاس نہ ہو۔ تو شدت جریان خون کو روکنے کے لئے ڈاٹ لگانے کی ضرورت ہوگی۔ تاکہ دباؤ پڑنے سے کچھ افاقہ ہو۔ اس میں کوئی دقت نہیں ہوتی۔ صرف ململ کے صاف ٹکڑے دو یا تین انچ چوڑے۔ یا ایک صاف رومال لے کر اوّل تو ستھرے پانی میں ڈال کر اُسے جوش دیا جاوے۔ پھر خوب گرم پانی جس میں لائیسول ملا ہوا ہو۔ پچکاری کے لئے برتا جاوے پھر بیرونی اعضاء اور مددگار کے ہاتھ دھو کر خوب صاف کئے جاویں۔ پھر ایک صاف کانٹے یا سلائی کے ساتھ ان کپڑے کے ٹکڑوں کو کھولتے پانی میں سے اٹھا کر چینی کے ایک ستھرے پلیٹ پر سوکھنے اور ٹھنڈے ہونے کو بچھایا جاوے۔ ان کو ایک ایک کر کے اندام نہانی کے اندر جہاں تک ممکن ہو رحم کے منہ کے قریب انگلی کے ساتھ دبا کر بھر دیا جاوے ؛

اگر ڈاکٹر نہ پہنچے تو یہی ڈاٹ چھ یا آٹھ گھنٹوں کے بعد آہستہ آہستہ ایک ایک کر کے نکال دئے جاویں اور پھر بدن کو ویسے ہی دھویا اور صاف کیا جاوے اور جذب کرنے والی صاف روئی کی ایک گدی مخرج

پر لگائی جاوے - اس قسم کے ڈاٹ لگانے سے صرف جریان خون ہی بند نہیں ہوتا - بلکہ اس سے رحم کا منہ بھی کھلا رہتا اور جلد اس تکلیف دہ حادثے کو تمام کر دیتا ہے - اور جب خون شدت کے ساتھ خارج ہوا ہو - تو ضروری ہے کہ باقی حصہ بھی خارج ہو جاوے ؂

جب بہت خون زائل ہو چکا ہو تو حمل کو قائم رکھنے کی کوشش کرنا بالکل بے سود ہے - ماں کو چاہئے کہ چپ چاپ بستر میں پشت کے بل بغیر ہلنے جلنے کے پڑی رہے اور بالکل ہلکی غذا کھائے بہت سی مستورات یہ سمجھتی ہیں کہ وہ ہرگز بیڈ پین کا استعمال نہیں کر سکتیں - لیکن یہ محض اپنی مرضی اور امداد سے پر موقوف ہے - اکثر پچکاری دیتے وقت آسانی سے پیشاب خارج ہو سکتا ہے - گرم بورا ایسک (Boracie) لوشن کا ایک لوٹا بھر کر اگر مریضہ کے خارجی اعضاء پر بہایا جاوے - تو بھی یہ مقصد حاصل ہو سکتا ہے ؂

بعد میں حفاظت - رحم کو بہ نسبت پورے وقت کے حمل وضع ہونے کے اس وقت اپنی معمولی حالت پر آنے میں زیادہ عرصہ لگ جاتا ہے - یہ نہایت لازمی امر ہے کہ ابارشن کے بعد دس روز تک اور مس کیرج یا اسقاط حمل کے بعد چودہ روز تک عورت پلنگ پر سے مطلقاً نہ اُٹھے - ماں اس بات کو

معلوم کرینگی کہ ایسا کرنے سے وہ کئی خطروں سے بچ جاتی ہے - اگر اس میں ذرا سی بے پروائی کی جاوے تو ممکن ہے - کہ پھر خون شدت کے ساتھ بہنے لگے یا رحم کا کوئی سخت مرض لاحق ہو جاوے - اس کو چاہئے کہ زیادہ تر منہ یا کروٹ کے بل لیٹی رہے۔ روزانہ ادویات ملا کر پچکاری دینی چاہئے اور دھیان رکھنا چاہئے کہ مادہ جو خارج ہوتا ہے - بدبودار یا گاڑھا تو نہیں ہو گیا +

پہلے تین یا چار روز تک وہ سرخ یا گلابی رنگ کا ہوگا - لیکن بعد میں پتلا پڑ جائیگا - اور نویں یا دسویں دن تک صاف ہو جائیگا - اگر حمل پورے طور پر خارج ہو گیا ہو - تو کسی قسم کی درد باقی نہ رہنی چاہئے +

جب سمجھ لیا جاوے کہ اب حمل خارج ہو چکا ہے - اور بعد میں پھر خون بہنا شروع ہو جاوے - تو ضرور ڈاکٹر کو بلا کر دکھانا چاہئے - ممکن ہے - کہ کوئی چھوٹا سا ٹکڑا پیچھے رہ گیا ہو - پس اُس کا فوراً خارج کرنا ضروری ہے +

شکم کو خوب زور سے دبا کر رحم کو پکڑا رکھنا اور اچھی طرح سے مل مل کر دبانا چاہئے - برف کے پانی میں کپڑے تر کرکے بھی لگائے جاویں - اور مریضہ کو ہلنے جلنے کی مطلقاً اجازت نہ دی جاوے +

شاید اندام نہانی میں جس طرح اوپر بیان کیا گیا

ہے۔ ڈاش چڑھانے کی ضرورت ہو۔لیکن یہ تو صرف ایک عارضی بات ہے۔ مگر جب تک جریان خون بند نہ ہو۔ شکم کو ملتے اور دباتے رہنا چاہیئے ؛

ارگٹ (Ergot) ایک دوا ہے جس کا استعمال عام طور پر کیا جاتا ہے۔لیکن جو نا تجربہ کار ہاتھوں میں نہایت خطرناک دوا ہے۔جب تک تمام خلاص ہونے والا مادہ خارج نہ ہو لے۔یہ کبھی نہ پلانی چاہیئے ؛

جب پورے طور پر اسقاط حمل ہو چکے۔یا جب عورت رو بہ صحت ہونے لگے۔اور پھر خون جاری ہو جاوے۔اور کوئی معالج نہ مل سکے۔تو چاء کا ایک چمچہ بھر ارگٹ تھوڑے پانی میں ملا کر فوراً پلا دینی چاہیئے ؛

زائل شدہ خون کی زیادتی (جیسا اکثر اس موقع پر ہوتا ہے) اور بعض پیشگی امراض۔اور خون کی کمی اور جسمانی کمزوری کے سبب سے اسقاط حمل کے بعد کلیہ صحت حاصل کرنے میں کئی ماہ لگ جاتے ہیں۔اول کام یہ ہے کہ دل دماغ اور جسم کے واسطے کامل آرام ہو۔ بیوی اور شوہر کے تعلقات میں چھ ماہ تک پرہیز کیا جاوے کم از کم جب تک صحت قائم نہ ہو۔علیحدگی اختیار کرنی لازم ہے ؛

اگر پھر حمل ٹھیر جاوے۔تو یہی قواعد برتنے ہونگے۔ اور اگر اسقاط حمل ہو جاوے تو دوبارہ اس تکلیف سے بچنے کے لئے قطعاً پرہیز کرنا فرض ہے۔اور اس کی ضرورت پر جتنا زور دیا جاوے۔تو بھی تھوڑا ہے۔کیونکہ بچاؤ کا

صرف یہی ایک طریقہ ہے +

دوبارہ حمل قرار پانے سے پہلے کھانے پینے اور پہننے میں جو جو غلطیاں ہوں - ان کو درست کر لینا چاہئے +

ایک ماہ کے آخیر تک کھلی ہوا میں کسی قدر ورزش کرنی شروع کر دینی چاہئے - اور اسے تھوڑا تھوڑا کر کے بڑھاتے جاویں - تاکہ تین ماہ کے آخیر میں اچھی خاصی ورزش کرنے کی عادت پڑ چکی ہو - اور پھر گھوڑے کی سواری اور کئی ایک کھیل بھی شروع کئے جا سکتے ہیں +

اسقاط حمل پر آب و ہوا کا بڑا اثر پڑتا ہے +

ان مستورات میں جن کو اسقاط حمل کی طرف پیشتر ہی سے میلان ہو - اس کا وقوع میں آنا - بوجہ کہ کسی خشک پہاڑ پر چلے جانے سے اکثر روکا جا سکتا ہے +

باب ششم

وضع حمل - وضع حمل کے لئے تیاری

وضع حمل

یاد رکھنا چاہئے کہ یہ حالت ایک قدرت کا تقاضا

ہے - پس اُس کو بغیر درد کے اور سلامتی کے ساتھ گذر جانا چاہئیے - ہر طرح سے نیچر نے شروع سے لے کر آخیر تک سب کاروبار کو اپنے اپنے مقررہ اوقات پر کیا ہے اور سب کچھ ٹھیک ٹھاک کر رکھا ہے - اور بچے اور ماں کی بھلائی کا بھی پورا بند وبست کر رکھا ہے - یہ سچ ہے کہ مہذب مستورات کو تولید وتناسل کی مشقت کی برداشت کرنے کے لئے کچھ ہمت - حوصلہ اور توانائی کی حاجت ہے - لیکن مائیں جنہوں نے صحیح عادات اور قوانین صحت اختیار کر کے اپنی زندگیوں کو پختہ کر لیا ہے - اس امتحان اور آزمائش سے خوف نہ کھائیں +

گو اس زمانہ میں حفظ صحت میں بہت ترقی کی گئی ہے - تو بھی کئی نوجوان بیویاں جسمانی اور عصبی طور پر بدقسمتی سے اس قدر زیادہ طاقت صرف کر چکی اور کمزور ہو گئی ہیں کہ بیاہ اور بال بچوں کا بوجھ اٹھانے اور پھر اُن کے ضروری حق ادا کرنے کی ان میں بالکل تھوڑی طاقت باقی رہ گئی ہے +

پھر ایک اور خطرہ یہ ہے کہ جن مردانہ کھیلوں میں اب ہم اپنی نوجوان لڑکیوں کو آزادی سے شامل ہونے دیتے ہیں - وہ ان کی ہڈیوں اور ساخت میں مردوں کی سی صورت - بناوٹ - توانائی - اور ویسی ہی سختی پیدا کر دیگی - اور عورت کے وجود کا جو مقصد ہے - اُس کے واسطے مرد کی سی

ساخت مطلقاً موزوں نہیں ٭

جب سے زہریلے اجرام کا زیادہ خیال رکھنا شروع کیا گیا ہے۔ زچہ میں حفاظت اور زچہ خانہ کی حفاظت میں بڑی بڑی تبدیلیاں کی گئی ہیں ٭

ہم اب وضع حمل کے سب سے بڑے خطروں کا باعث "گندگی" مانتے ہیں۔ خواہ وہ بدبو دار ہوا یا بدر روئں۔ یا تنگ اور گندے مکانوں یا میلے کچیلے کپڑوں یا ماں اور اس کی مددگاروں کے کامل صفائی نہ رکھنے سے پیدا ہو۔ اس وقت بہ نسبت اور موقعوں کے ہر قسم کے زہریلے جرم جسم میں سرایت کر جاتے ہیں۔ ہندوستان جہاں اجرام سے کئی قسم کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ اور وہ اسی تاک میں رہتے ہیں۔ کہ کسی کو ذرا کمزور پائیں اور جھٹ دبا لیں۔ ہاں یہیں زچگی کے بعد سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ کیونکہ تھکی اور ہاری ہوئی ماں جب بستر پر پڑ جاتی ہے۔ اور تیز روشنی اور تازہ ہوا سے محروم ہو جاتی ہے۔ تو وہ آسانی سے ان امراض کی شکار بن جاتی ہے ٭

زچہ کی تیاری

جب زچہ کی تیاری کی جاوے تو نہایت ضروری ہے۔ کہ گھر بار کی اور جسم کی معمولی صفائی جس کا ذکر پہلے حصے میں ہو چکا ہے۔ غور کے ساتھ کی جاوے

گھر کی تمام نالیوں کی حالت کو ملاحظہ کرنا اور گھر
کے گردا گرد تمام بدرروؤں کو فنائل اور پانی کے ساتھ
روزانہ خوب دھونا چاہئے - خاکروب کے کام کاج پر
دھیان رکھنا چاہئے - اور احاطے اور اُس کے گرد
نواح سے تمام غلاظت کے ڈھیر اٹھوا کر دور
پھینکوانے چاہئیں - تمام گھر کو صاف ستھرا اور
بالکل بے داغ ہونا چاہئے - اور زچہ خانہ گھر بھر
میں سب سے روشن اور ہوادار کمرہ ہو - پرانی
چٹائی اُٹھوا دی جاوے اور نیا فرش Linoleum یا
ایک صاف دری اس کمرے میں بچھائی جاوے - چاہئے کہ
اُس کا کوئی دروازہ براہ راست غسل خانے کی طرف
نہ کھلے - اور اس میں ہواداری کے لئے کئی ایک
دریچے ہوں - ان بچوں میں سے جو ہندوستان میں
پیدا ہوتے ہیں - نصف کے قریب پیدائش کے پہلے
چند ہفتوں ہی میں گزر جاتے ہیں - اس طرح زندگی
کا ضائع کرنا نہایت افسوس کے لائق ہے - اور
اس کا ایک سبب یہ ہے کہ پیدائش ہی سے اُن
کی ٹھیک حفاظت نہیں ہوتی - اکثر ماں اور بچے کو
ایک چھوٹے سے تنگ تاریک اور گندے کمرے
میں تمام کھڑکیاں بند کرکے رکھا جاتا ہے - اور
کوئلوں کی آگ بستر کے نزدیک تمام وقت دھکتی رہتی ہے -
اب اس بات پر پیشتر بھی اشارہ کیا جا چکا ہے کہ
خون کی صفائی کا دارومدار ہوا کی (جس میں ہم

سانس بنتے ہیں ۔ صفائی پر موقوف ہے ۔ پس اگر
ماں اور بچہ زہریلی ہوا میں سانس لیتے ہیں ۔ تو
اُن کا خون زہر آلود ہو جاتا ہے ۔ پھر بخار آنے
لگتا ہے ۔ اور شاید بچہ اس کو زیادہ محسوس کرتا
اور مر جاتا ہے ۔ جیسا کہ ایک بڑے لیمپ کی نسبت
ایک چھوٹے چراغ کو بجھا دینا زیادہ آسان ہے ۔
ماں کا خون بھی زہر آلود ہو جاتا اور اُسے بھی بخار
آنے لگتا ہے ۔ جس کے باعث اگر وہ اُسی وقت
مر نہ جاوے ۔ تاہم ساری عمر کے واسطے کمزور ہو
جاتی ہے ؂

میں بار بار تاکید کر کے کہتی ہوں کہ صرف یہ تنہا
صفائی روشنی کی کثرت اور تازہ ہوا کے باعث عورت
زچگی میں محفوظ اور آخیر میں اور بیماریوں سے بچی
رہ سکتی ہے ؂

سوائے اس کے زہ سے پیشتر اور اُس کے بعد
بہت سی زود ہضم غذا دینی چاہئے ۔ اور وضع حمل
کے پیچھے کئی ہفتوں تک آرام کرنے سے ماں اُن
بدت سے امراض سے جو ہندوستان میں اکثر بچہ جننے
کے بعد وارد ہوتے ہیں ۔ محفوظ رہ سکے گی ؂

پس وہ خاص خطرے کے لائق امور جن سے اس
موقع پر خبردار رہنا چاہئے یہ ہیں ؂

(۱) غلاظت خواہ وہ کسی صورت میں ہو ؂

(۲) تازہ ہوا اور روشنی کی کمی ؂

(۳) عمدہ خوراک کی کمی ؛

(۴) زہ کے اختتام پر ماں کے واسطے کافی آرام کا نہ پانا ؛

اختتام زہ کے بعد کم از کم چودہ روز تک ماں کو کسی کام کے لئے بستر میں اٹھ کر نہ بیٹھنا چاہئے بیڈ پین حاجت روائی کے لئے اور ٹونٹی دار پیالی خوراک کے واسطے استعمال کرنے سے یہ مشکل حل ہو جائیگی ؛

ماں کے محض اُٹھ بیٹھنے سے ہم کو زیادہ کچھ اور درکار ہے ۔ لازم ہے کہ وہ پیشتر کی مانند مضبوط و توانا ہو کر اُٹھے ۔ ہر بات میں چاہئے کہ یہی امر مدنظر رہے ۔ اور یاد رہے کہ گھر کے کاروبار کا ٹھیک طور پر ہوتے جانا اور مرضی کے موافق لوگوں کے ساتھ واسطہ پڑنا وغیرہ صحت یابی میں حسب منشا ترقی دینے اور جلد تندرست بنانے میں بڑی مدد دیتے ہیں ؛ ایک خوش مزاج اور عقلمند دوست کا گھر میں ہونا بہت ہی فائدہ مند ہے ۔ لیکن کوئی خلاف مرضی اور ناپسند شخص پاس ہو ۔ تو ماں کی طبیعت پریشان رہیگی ۔ جس سے اُس کی صحت یابی میں عرصہ لگ جانے کا اندیشہ ہے ؛

دایہ کا منتخب کرنا ۔ عموماً ماں اور ڈاکٹر دونو کی صلاح سے ہونا چاہئے ۔ یا اگر ڈاکٹر کسی دایہ کو مقرر کرے ۔ تو چاہئے کہ وہ مریضہ کو خود اس کے ملاحظہ

کر لینے کا موقع ہے - کیونکہ سوائے اُس کے کوئی اور صحیح طور پر اُس کے موزوں یا نا موزوں ہونے کا فیصلہ نہیں کر سکتا ؀

چاہیئے کہ دایہ تندرست - مضبوط - اور بالکل صاف اور ستھری ہو - اور زہ کے واسطے تیاری کرنے اور دھونے دھانے کی ادویات ملانے اور بنانے میں خوب ماہر ہو ؀

چاہیئے کہ وہ براہ راست کسی متعدی بیماری والے مریض کے پاس سے مثلاً مروڑ - تپ محرقہ یا متعدی بخاروں یا پھوڑے پھنسیوں - زہر باد یا زہریلے گھاؤ والے مریضوں کے پاس سے نہ آوے ؀

پیشتر اس کے کہ وہ زچہ خانہ میں داخل ہو - اُس کی بابت خوب تحقیق کر لینی چاہیئے - کیونکہ بعد میں تبدیلی کرنی ممکن نہ ہو ؀

اگر ایک ہندوستانی بی بی کو کوئی لائق دایہ نہ مل سکے - اور وہ زچگی کے لئے ہسپتال میں داخل ہونا پسند نہ کرے - تو کم از کم وہ یہ کر سکتی ہے - کہ کسی صاف اور ستھری اور ہوش والی عورت کو اس کتاب کا یہ باب اور باقی تین چار باب پڑھکر سناوے - یہاں تک کہ وہ اُن کو خوب سمجھنے لگے - اُس پر خوب آشکارا کرنا چاہیئے - کہ جو عورت زچہ خانے میں کام کرے گی - اس میں ذیل کی باتیں ضرور ہونی چاہئیں - اور ان کا پورا کرنا اُس پر لازمی ہے ؀

(۱) چاہئے کہ وہ گرم پانی اور صابون کے ساتھ خوب نہا دے اور تمام کپڑے زچہ خانہ میں آنے سے پیشتر تبدیل کرے ؛

(۲) اور پہنچتے ہی وہ اس بات پر دھیان کرے کہ ماں کا پلنگ - بستر اور اس کے تمام کپڑے صاف ہیں - اور دھوپ میں سکھائے گئے ہیں - اور کہ اس کا کمرہ بالکل صاف اور ستھرا ہے - اور تمام میلی چٹائی - اور کمرے کا سامان اٹھا دیا گیا ہے - اور اگر ایسا نہیں تو سوا ایک پلنگ اور ایک میز کے باقی سب سامان کمرے میں سے نکلوا دینا چاہئے ؛

(۳) پھر اس کو چاہئے کہ زہ کی تیاری کرنے میں سب سے پیشتر ماں کو گرم پانی اور صابون کے ساتھ غسل دے اور اس کو صاف کپڑے پہنا دے - اور زہ کے واسطے سب کچھ تیار کرے ؛

(۴) پھر چاہئے کہ وہ اپنے ہاتھوں کو گرم پانی اور صابون اور ناخون صاف کرنے کے برش کے ساتھ کم از کم پانچ منٹ تک خوب مل کر دھوئے - اور پھر ان کو کاربالک لوشن (Carbolic Lotion) یا پرکلورائیڈ آف مرکیوری Perchloride of mercury کے ساتھ کم از کم پانچ منٹ تک اور زیادہ دھوتی رہے - پھر وہ ماں کے بیرونی اعضاء اور اندام نہانی کو اسی لوشن کے ساتھ خوب اچھی طرح صاف کر کے دھوئے - اور جتنی دفعہ ماں بچے کے پیدا ہونے سے پیشتر پیشاب یا

پاخانہ کرے - اتنی ہی بار وہ ان اعضا کو اسی طرح دھوئے اور صاف کرے ۔

(۵) اپنے ہاتھ دھو لینے کے بعد چاہئے کہ وہ کسی میلی یا گرد و غبار والی شے (مثلاً کرسی۔میز پیڈ بین وغیرہ) کو نہ چھوئے - اور اگر چھونے کی ضرورت پڑے تو ماں کو ہاتھ لگانے سے پیشتر اُس کو اپنے ہاتھ پہلے کی مانند صاف کرنا چاہئیں ۔

(۶) اُس کو اجازت نہیں کہ کسی وقت زہ کی حالت میں وہ اپنے ہاتھ کو بچے کو محسوس کرنے کے واسطے ماں کے جسم کے اندر ڈالے - اور نہ ہی اُس کو اجازت ہے - کہ کسی حصے کو باہر آتا دیکھ کر اسے کھینچ لگ جاوے - اور نہ ہی بچے کی ناف کو اس مقصد سے کھینچے کہ آنول باہر جلد نکل آویگی ۔

یہ پیشتر بیان کیا گیا ہے - کہ کہ زچہ پہلے حمل میں شروع ہی سے اپنے آپ کو کسی ڈاکٹر کے سپرد کر دینا چاہئے - تاکہ وہ حمل کے تمام حالات کو سمجھ لیوے - وہ وضع حمل سے قریباً ایک ماہ پہلے خوب دیکھ بھال کر سکے یہ معلوم کرے گی کہ آیا سب کچھ ٹھیک طور پر چل رہا ہے - یا کسی اصلاح کی ضرورت ہے - جہانتک ہو سکے - جو کچھ زچہ خانے کے واسطے درکار ہو - کم از کم مقررہ میعاد سے ایک ماہ پیشتر گھر میں موجود ہونا چاہئے - کیونکہ اکثر گنتی میں غلطیاں ہو جاتی ہیں - اور یہ وقت اچانک

ان پر آ جاتا ہے ٭

فہرست زچہ خانہ کی چیزوں کی

نام اشیا	تعداد اشیا
بیڈپین (Bed-pans)	۲
ڈوش کین (Douche-can) شیشی یا اینامل کا ..	۱
ربڑ کی نئی نلی اسی ڈوش کے واسطے	۲ گز
شیشے کی پچکاری یعنی نوزل (nozzle)	۱
انیما پچکاری ہگنسن کی بنائی ہوئی (Higginson enema syringe)	۱
گرم پانی بھرنے والی چھوٹی ربڑ کی بوتلیں ..	۲
دوہرے بر کا موم جامہ	۲ گز
ایک سیر جذب کرنے والی دوا دار روئی (Antiseptic wool)	۲ پونڈ
گمگی ٹیشو Gemgee tissue	۲ پونڈ
غسل پانی کا تھرما میٹر (Thermometer)	۱
فیڈنگ کپ یعنی ٹونٹی دار پیالی (Feeding-cup)	۱
قینچی	۱
وینٹو لیا صابون	
سب سے عمدہ زیتون کا تیل جو سلاد کے واسطے برتا جاتا ہے ٭	۱ بوتل
سفوف بور ایسک ایسڈ Boracic acid	۲ اونس

نام اشیا	تعداد اشیا
لکویڈ کار بالک ایسڈ Liquid carbolic acid .	۱ پونڈ
پختہ سوت یا ریشمی تاگے کا	۱ لچھا
خالص ویسلین vaseline یا وینو لیا کریم Vinolia cream کی	۱ بوتل

زچہ خانے میں پہننے کے واسطے ماں کے لئے سب سے بہتر لباس ایک لمبی اور کشادہ قمیص اور لمبی جاکٹ یا کُرتی ہے۔جب بدلنا ہو تو قمیص کھلی ہونے کے سبب آسانی سے نیچے کو اُتار دی جا سکتی ہے ؞

ماں کے واسطے اس وقت جو خاص کپڑا تیار کیا جاتا ہے۔ وہ پیٹی ہے۔ جسے بچہ جننے کے بعد کچھ روز تک شکم کو سہارا دینے کے لئے باندھا جاتا ہے ؞

بعض ڈاکٹر ایک طرز کی پیٹی پسند کرتے ہیں۔ اور بعض دوسری طرح کی۔ سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ کپڑے یا فلالین کی ۱۶ یا ۱۸۔ انچ چوڑی اور ڈیڑھ گز لمبی پیٹی جسم کے گرد پیٹ کے اوپر سے لا کر خوب مضبوطی کے ساتھ قدرے ایک پہلو کی طرف سیفٹی پنوں کے ساتھ باندھ دی جاوے اسی قسم کی چھ یا آٹھ پیٹیاں اور ایک درجن سیفٹی پن تیار کر رکھنے چاہئیں ؞

زہ کے شروع ہونے سے پیشتر دایہ کو چاہئے۔ کہ

اُس وقت کے واسطے سب کچھ تیار کر کے رکھ چھوڑے اور اگر دایہ گھر میں نہ ہو تو ماں کو یہ سب چیزیں مہیا کر رکھنی چاہیئیں ؛

بچے کا ناڑو باندھنے کا سوتی یا ریشمی تاگا بارہ بارہ انچ کر کے تین ٹکڑے کر لئے جاویں اور اُسے خوب عمدہ طور پر بٹ لیا جاوے - یا گوندھ لیا جاوے - ایسے دو پختہ ٹکڑے تیار کر کے پانچ منٹ تک پانی میں کھولائے جاویں - اور پھر ایک کھلے منہ والی بوتل میں جس میں کچھ کاربالک لوشن (Carbolic lotion) (نسبت ایک میں چالیس) ہو ضرورت کے وقت تک پڑے رہنے دیں - اور کسی کارک کے ساتھ بوتل کے منہ کو بند رکھیں ؛

ہندوستان میں بہت مرتبہ بچے ٹیٹنس (Tetanus) یا خون کے زہر آلود ہو جانے سے مر گئے ہیں - کیونکہ ناڑو باندھنے کے سوت کو پاک اور صاف نہیں کیا گیا تھا ؛

ڈوش پچکاری کے باسن کو کھولتے پانی سے دھونا اور نوزل (nozzle) کو پانی میں کھولا کر کاربالک لوشن میں بھگو رکھنا چاہیئے - اُس کو ہر مرتبہ روز کھولانا اور تمام وقت ایک باسن کے اندر کاربالک لوشن میں دبائے رکھنا ہوگا - اور صرف ضرورت کے وقت باہر نکالنا چاہیئے ؛

تمام کپڑوں اور بچھونوں کو اس طرح ترتیب اور

قرینے سے رکھا جاوے کہ ضرورت کے وقت جس شے کی حاجت ہو وہی جھٹ پٹ مل جاوے اور وقت ضائع نہ ہو۔ ایک خانے میں ماں پہنی رات کی لمبی قمیضیں اور دن کی قمیضیں اور باقی اپنے پہننے کے اور کپڑے رکھے۔

معمولی کپڑے اور چھوٹے تولئے اور گدّیاں تو صرف پہلے چار یا پانچ روز تک درکار ہونگے۔ تو بھی اُن کو تیار رکھنا چاہئے۔

دوسرے خانے میں پلنگ کی چادریں۔ تولئے رجو کثرت سے موجود رہنے چاہئیں) رکھے جاویں۔ اور تیسرے خانے میں موم جامہ مصفّا جذب کرنیوالی روئی۔ ادویات اور گمگی ٹیشو (Gamgeetissue) تیار ہیں گمگی ٹیشو ایک قسم کی گدیاں ہوتی ہیں۔ جو بڑی تہہ ململ کی دو تہوں میں روئی رکھ کر تیار کی جاتی ہیں۔ اور وضع حمل کے بعد کچھ روز تک خون کو جذب کرنے کے واسطے رکھی جاتی ہیں۔ اور پھر جلا دی جاتی ہیں۔ اگر خرچ کا زیادہ خیال ہو تو ایک اور طریق پر عمل کیا جا سکتا ہے۔ بازار سے بیس یا تیس گز کچی ململ اور کچھ جذب کرنے والی روئی لے کر پہلے صابون اور پانی کے ساتھ ململ کو دھویا جاوے۔ اور پھر نصف گھنٹے تک پانی کے ایک بڑے دیگچے میں اس کو جوش دیا جاوے۔ پھر اُس کو صاف ہاتھوں سے نکال کر سوکھنے کو ڈال دیا اور جلد تہ

سے استری کر لیا جاوے - اسی اثنا میں ایک چادر بھی اُبال کر اور سُکھا کر تیار رکھی جاوے - اور پھر یہ ململ استعمال کے واسطے تیار اس میں لپیٹ کر رکھ لی جاوے - پھر جب ضرورت ہو تو اسی ململ میں سے ایک ٹکڑا کوئی اٹھارہ انچ لمبا کاٹ لیا جاوے اور اس میں جذب کرنے والی مصفیٰ روئی لپیٹ کر بجائے کپڑوں کے خون کو جذب کرنے کے واسطے استعمال کی جاوے - اسی روئی اور ململ کے ٹکڑے کاٹ کر بچے کے پیدا ہونے سے پیشتر اور بعد ماں کا جسم دھونے کے واسطے برتے جاویں - معمولی اسفنج یا چیتھڑوں کو ہرگز ماں کے جسم کے نزدیک نہ لایا جاوے ؛

دونو بیڈ پین ہر وقت جدا رکھے جاویں - ایک جس پر ڈھکنا ہو - پاخانے کے واسطے اور دوسرا جسم کے ان اعضاء کو دھونے دھلانے اور صاف رکھنے کے واسطے - ہر وقت لالیسول یا کاربالک لوشن بیڈ پینوں میں پڑا رہنا چاہئیے - اور چاہئیے کہ ہر مرتبہ استعمال کے بعد دایہ خود ان کی صفائی کا خیال رکھے ؛

پلنگ کو بھی تیار کر رکھنا چاہئیے - تاروں کے آہنی پلنگ سے بدتر اور کوئی پلنگ ہو نہیں سکتا - لوہے یا لکڑی کی چوکھٹ جس پر نواڑ کسی ہوئی ہو بہتر ہے ؛

اِس قسم کے پلنگ پر لیٹنے اور اس پر بیڈ پین

رکھنے سے گڑھا سا نہیں پڑ جاتا۔ لیکن تاہم اس میں
ایک قسم کی کشش رہتی ہے۔ جس سے عرصے تک
لیٹے رہنے سے جسم نہیں تھکتا لاوسن ٹیٹ Lawson Tait
کا آہنی پلنگ اور چوکھٹ نہایت مفید اور آرام دہ ہوتا
ہے۔ جو گدیلے ان پر بچھائے جاویں۔ وہ بالوں
کے مونجھ کے ہوں۔ روئی کے گدیلے نہ ہوں۔ اور
زہ کے شروع ہونے سے ایک دو روز پیشتر ان کو
دھوپ میں خوب سکھا لینا چاہیئے ؁

بستر بچھانے کا بھی غلط اور درست طریقہ ہے۔
جب زہ شروع ہو جاوے۔ گدیلے کے اوپر عام طور
پر ایک کمبل اور اس پر ایک چادر بچھائی جاتی ہے
اور پھر سارے پلنگ کو ایک بڑے موم جامے
کے ساتھ ڈھانپ دیا جاتا ہے ؁

پلنگ کے بیچوں بیچ ایک چادر لمبے طور پر
تہہ کر کے ایسے رکھیں کہ وہ مریضہ کے چوتڑوں
کے نیچے آوے۔ اور ضرورت کے وقت آسانی سے
کھینچ لی جاوے ؁

اگر اُس کے چاروں کونے سیفٹی پنوں کے وسیلے
گدیلے کے ساتھ ٹکا دئے جاویں۔ تو اپنی جگہ سے
نہ سرکے گی۔ ان سب بچھونوں کے اوپر دوسرا
موم جامہ بچھایا جاوے۔ اور اُس پر ایک موٹی
چادر یا تولیہ جو پیشتر سے کھولایا اور سکھایا جا چکا
ہو تہ کر کے تمام رطوبات کو جو خارج ہوں جذب کرنے

کے واسطے بچھایا جاوے - جب بچہ پیدا ہو جاوے
اور زہ ختم ہو چکے - تو یہ سب سامان بمع اوپر کے موم
جامے کے مریضہ کے نیچے سے نکال لیا جاوے - اور
پھر اُس کا بستر بالکل صاف اور خشک رہ جاویگا -
اور خواہ مخواہ اس کو زیادہ ہلانے جلانے کی حاجت
نہ ہوگی ۞

دو تین روز کے بعد نیچے کا موم جامہ بھی اُٹھا
دیا جا سکتا ہے - اور صرف ضرورت کے وقت جب
بیڈ پین وغیرہ استعمال کیا جاوے اس کو بچھایا جا
سکتا ہے - موسم گرما میں موم جامہ گرمی کو روکتا
اور پسینے کو نکل کر جذب ہونے نہیں دیتا - پس
اس موسم میں ماں کو اُس کے بغیر زیادہ آرام
رہتا ہے ۞

جب زہ کے آثار شروع ہونے لگیں - تو دایہ
ماں کو اس کے واسطے تیار کرے - چاہئے کہ وہ
اسے ایک قمیص پہنا کر اُس کے اوپر ایک فلالین
کا سایہ (Petticoat) پہناوے - اور پھر ایک لمبی
جاکٹ (Jacket) کرتی یا لمبی ڈریسنگ گون (پاؤں
تک لمبی اور کشادہ قمیص) پہناوے - بعد میں قمیص
کو کمر کے گرد لپیٹ دیا جا سکتا ہے - اور فلالین
کے سائے (لہنگے) کے بجائے ایک چادر تہ کر کے
کمر کے گرد لپیٹ دی جا سکتی ہے - گرم موزے
پہنانا نہایت ضروری اور لازمی امر ہے ۞

گرم پانی کی پچکاری (Enema) کا اس وقت پر دینا خواہ دست ہی آتے ہوں نہایت مفید ہے۔ اور کبھی اُس میں ناغہ نہ کرنا چاہئے۔ اُس کے ذریعے تمام خراش وہ مواد خارج ہو جاتے اور معا مستقیم (Rectum) نرم اور صاف ہو جاتا۔ اور زہ میں حد درجے کی آسانی ہو جاتی ہے ⁂

اس کے بعد نیم گرم پانی کے ساتھ غسل کرانا ضروری ہے۔ بعد ازیں صابون اور پانی کے ساتھ تمام بیرونی اعضا کو خوب صاف کیا جاوے اور لائیسول یا پرکلورائڈ آف مرکیوری لوشن (نسبت ۱ حصے میں ۲۰۰۰ کے ساتھ دھویا جاوے ⁂

اگر خاص ضرورت نہ ہو تو اندرونی پچکاری Douche نہ دینی چاہئے۔ کیونکہ اس کے ساتھ جسم کی قدرتی چکناہٹ دُھل جاتی ہے۔ زہ سے پیشتر پچکاری (Douche) صرف اُس صورت میں دی جاتی ہے جبکہ سفید رطوبت ایام حمل میں کثرت سے آتی رہی ہو۔ اور اگر زہ میں کچھ ترقی ہوتی ہوئی اور رحم کا منہ کھلتا ہؤا معلوم نہ ہو تو بھی ایسا کرنا فائدہ مند ہے ⁂ جب کبھی پچکاری دی جاوے۔ خوب توجہ کے ساتھ ہاتھوں۔ پچکاری نوزل۔ ڈوش کین (باسن) وغیرہ کو ادویات اور جوش دئے ہوئے پانی کے ساتھ صاف کر لیا جاوے۔ ورنہ فائدے کی بجائے زیادہ نقصان ہوگا ⁂

دایہ کو اس بات کا لحاظ رکھنا بھی ضروری ہے۔ کہ زہ کے بیچ میں مثانہ اپنے کام کو خوبی سے انجام دے رہا ہے یا نہیں۔ یہ حفاظت اس واسطے کرنی چاہئے۔ کہ اکثر مثانہ پیشاب کے ساتھ تن جاتا ہے گو تمام وقت تھوڑا تھوڑا پانی بہتا رہے ٭

جب زہ کا وقت قریب ہو۔ تو اُس صورت میں جب کہ زچہ پہاڑ پر نہ ہو یا کسی مضر صحت ضلاع میں ہو۔ دونو جگہوں پر موسمی بخار سے بچنے کے لئے جو اکثر زچہ کو موسم گرما میں گھیرتا ہے۔ خواہ وہ ہندوستانی ہو یا یورپین چار سے چھ گرین تک کونین روزانہ کھانی چاہئے ٭

وہ مستورات جن کو اکثر موسمی بخار ہو جاتا ہے۔ زہ کے شروع میں اگر دس گرین تک کونین کھالیں تو اُن کے واسطے بہت مفید ہے۔ اور اگر ماں کی رہائش مضر صحت اضلاع میں ہو تو بھی زہ سے پیشتر لالیسول کے ساتھ پچکاری (Douche) کرنا ضرور ہے ٭

باب ہفتم

زہ کے نشانات اور زہ کے وقت کی نزدیکی

حمل کے آخیری دو ہفتوں میں ایسے نشانات ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ جن سے ذرا شک و شبہ نہیں رہتا کہ اب زہ کا وقت قریب ہے۔ اور یہ وقت ہے جبکہ ماں کا دل خواہ مخواہ پریشان ہوتا ہے۔ اور طرح طرح کے ہزارہا خوف اور اندیشوں کا تصوّر کرتا اور گھبراتا ہے۔ وہ اپنی بکواسی جان پہچانوں کی باتوں کا خیال کر کے بے فائدہ ڈرتی ہے۔ اور کسی بدقسمت بہن کا حال جس کو پچیس یا تیس برس گزرے یاد کر کے سمجھتی ہے کہ خدا جانے مجھ پر بھی یہی مصیبتیں آئینگی ؂

اب چونکہ ایک نوجوان ماں زہ کے واسطے کامل تیاری کر کے اپنے رہنے سہنے کے مکان کی بابت صحت اور صفائی کی رو سے پورا انتظام کر سکتی ہے۔ اور ضرورت کے وقت دکھ میں سے پار کرنے کے

لئے کلورو فارم (chloroform) کا بندوبست کرکے اپنے وقت کا انتظار کرسکتی ہے۔ اس لئے اُس کے واسطے خوف کھانا محض بے فائدہ ہے۔ ان فرضی دُکھ مصائب اور تکالیف پر غور اور اندیشہ کرنا خواہ مخواہ اُن کو پیدا کرنا ہے ٭

اس صورت میں فوراً کسی ڈاکٹر یا دایہ کو بلاکر ماں کی حالت کا پورا امتحان کرنا اور ہر طرح سے اُس کی دلجمعی کر دینی چاہیئے ٭

اب چونکہ زہ کی تیاری کے لئے بچے کا سر نیچے پلوس میں اُترنے لگتا ہے۔ اس لئے جسم ہلکا اور شکم چھوٹا معلوم ہونے لگتا ہے ٭ اکثر پہلوٹے حمل میں ایسا ہوتا ہے۔ اس سے ماں کو بھی بہت آرام حاصل ہو جاتا ہے۔ وہ زیادہ آزادی کے ساتھ سانس لے سکتی اور اچھی طرح سو سکتی ہے اور چلنے پھرنے اور کام کاج کی طرف اُس کی طبیعت زیادہ مائل ہوتی ہے٭

پرانے زمانے سے یہ ایک مذاق چلا آیا ہے کہ اس وقت ماں کی طبیعت اُسے اس قدر بحال معلوم ہوتی ہے۔ کہ وہ گھر کی صفائی۔ ستھرائی اور انتظام کے بارے میں بڑے بڑے کاروبار شروع کر دیتی ہے۔ اور پھر ٹھیک بیچ میں آن کر زہ کی دردیں اُسے آگھیرتی ہیں ٭ اکثر جھوٹھی دردیں سچی دردوں سے کئی روز پیشتر یا کئی ہفتے پیشتر شروع ہو کر مریضہ کو سخت دکھ میں مبتلا کر دیتی ہیں ٭

وہ قولنج کے درد کی مانند کبھی ایک جگہ سے
شروع ہوتی ہیں - اور کبھی دوسری سے شروع ہو کر
جانگھوں اور ٹانگوں میں سے گزر جاتی ہیں - اور
کبھی پشت میں سے نکلتی ہیں - لیکن وہ بیچ ڈالنے والی
دردیں نہیں ہوتیں - اور نہ ہی اُن کے ساتھ خون
وغیرہ کی آمیزش خارج ہوتی ہے ۔

اکثر پہلے حمل میں اُن کا دورہ ہوا کرتا ہے - اور
ارنڈ کا تیل castor-oil پیپرمنٹ کے عرق میں ملا
کر پینے سے رفع ہو جاتی ہیں - بے چینی اور بے خوابی
کو رفع کرنے کے لئے جب یہ دردیں زیادہ تنگ کرنے
لگیں تو پہلے آہستہ آہستہ نیم گرم پانی کی بوتلوں
سے سینک دینا بہت فائدہ بخشتا ہے ۔

زہ کی نزدیکی کے اور نشان یہ ہیں کہ مثانے اور
معا مستقیم میں خراش پیدا ہو جاتی ہے - کیونکہ رحم
اور بچے کا تمام بوجھ اُن پر آ کر پڑتا اور اُن کو
دبا دیتا ہے ۔

اس کے ساتھ ہی بعض صورتوں میں چلنا پھرنا یا
کھڑے ہونا دشوار ہو جاتا ہے - اور اعضاء خاص
سوج جاتے اور اُن میں سے کثرت کے ساتھ سفید
پانی بہنے لگتا ہے - ممکن ہے کہ اسی چکنی اور چپچپی
رطوبت کے ساتھ کچھ خون کی آمیزش بھی ہو - لیکن
اس کو دیکھ کر گھبرانا نہ چاہئے - یہ ایک نشان ہے -
جس سے ظاہر ہوتا ہے - کہ درحقیقت اب زہ شروع ہے

یعنی رحم کا منہ کھلنے لگ گیا ہے ٭

اس تمام عرصے میں رحم کا منہ کھلتا اور سکڑتا ہے گو درد اس سے نہیں ہوتی - لیکن جب یہ حالت باقاعدہ ہونی شروع ہوتی ہے اور رحم کا کھُلنا اور سکڑنا محسوس ہونے لگتا ہے - تو کہا جاتا ہے کہ اب زہ شروع ہو گیا ٭

اکثر اس وقت کے بعد زہ کی حالت میں جلدی ترقی ہوتی ہے - جب سب صورتیں حسب منشا ہوں اور ایام حمل میں ماں نے مستعدی اور اعتدال کے ساتھ اپنی صحت کو برقرار رکھا ہو - تو اکثر اوّل سے اخیر تک سب کارروائی تین یا چار گھنٹوں ہی میں پوری ہو جاتی ہے - پہلوٹھی کا حمل اکثر زیادہ دیر میں وضع ہوتا ہے - بعض مرتبہ اس میں بارہ یا اٹھارہ گھنٹے لگ جاتے ہیں - اور اگر بڑی عمر میں حمل ہوُا ہو - تو بھی ویسے ہی زیادہ دیر لگ جاتی ہے ٭

لے بر (Labour) یعنی زہ

زہ کی اوّل حالت میں باقاعدہ پیس ڈالنے والی دردیں محسوس ہونے لگتی ہیں - اس اشارے سے معلوم ہو جاتا ہے کہ اب ڈاکٹر یا دایہ کو بلانے کا وقت آن پہنچا - اب رحم کا منہ حرکت کرتا اور کھلنا شروع ہوتا ہے - اور یہی حرکتیں ہیں جو درد زہ پیدا کرتی ہیں ٭

ہم جانتے ہیں کہ رحم کے اندر بچہ گرم پانی کی تھیلی میں بند ہوتا ہے۔ ہر درد کے ساتھ جھلیاں جن سے یہ تھیلی بنی ہوئی ہے۔ رحم کے منہ میں سے جو ہر درد کے ساتھ کھلتا جاتا ہے۔ دھکیل دی جاتی ہیں۔ اور بچے کے سر کے باہر نکلنے کے واسطے راستہ تیار ہوتا چلا جاتا ہے ٭

جب سب کچھ بچے کی پیدائش کے واسطے تیار ہو۔ بجائے اس کے کہ جھلیوں کی تھیلی پھٹ جاوے وہ اکثر ایسی مضبوط ہوتی ہے۔ کہ خود بچے کے سر کے آگے آگے نکل آتی ہے۔ اور پھر ساتھ ہی بچہ جس کے اوپر اسی جھلی کا ایک خول یا غلاف سا چڑھا ہوا ہوتا ہے خارج ہوتا ہے۔ چونکہ اس میں کسی قدر دیر لگ جاتی ہے۔ ہمیشہ چاہیئے کہ دایہ بچے کے سر کو پیدائش سے پیشتر رہا کرنے کے لئے اس جھلی کو چھیل ڈالے ٭

برخلاف اس کے اگر پانی کی تھیلی زہ کے شروع ہی میں پھوٹ جاوے اور تمام پانی اور رطوبات خارج ہو جاویں تو بھی فوراً ڈاکٹر کو بلا لیا جاوے۔ کیونکہ اس حادثے کے باعث بھی وضع حمل میں دیر لگ جاتی ہے ٭

زہ کی پہلی حالت کے اختتام پر رحم کا منہ پورے طور پر کھل چکا ہوتا ہے۔ اس وقت کسی قدر متلی ہوتی ہے جسم میں کپکپی ہوتی اور دل گھبراتا ہے ٭

زہ میں متلی کا ہونا اچھا نشان ہے۔ کیونکہ اس سے ظاہر ہے کہ رحم کا منہ جلدی کھل رہا ہے ؞

دردیں اب جلدی جلدی اور باقاعدہ ہونے لگتی ہیں اور ان کا رُخ نیچے کو ہوتا ہے۔ جس سے جلد بچے کو رحم اور باقی جسم کے اندر سے باہر نکلنے میں مدد ملتی ہے ؞

زہ کی اس دوسری حالت میں جو ممکن ہے کہ تھوڑے عرصے تک رہے۔ ماں کے زور لگانے سے اُسے کثرت سے پسینہ آنے لگتا ہے۔ اور پنڈلیوں اور جانگھوں میں گٹھلیاں پڑ جاتی ہیں۔ جن کے باعث اس کو سخت دِقت پیش آتی ہے ؞

پچانوے فیصدی صورتوں میں پہلے بچے کا سر باہر آتا اور پھر کندھے اور بعد میں باقی تمام جسم پیدا ہوتا ہے۔ بعض مرتبہ زہ کی پہلی حالت میں بہت دیر ہو جاتی ہے۔ لیکن دوسری حالت جلدی طے ہوتی ہے۔ لیکن ہر حالت میں صبر اور خوش مزاجی بیش قیمت مددگار ہیں۔ ماں کو یاد رکھنا چاہئیے۔ کہ گو اسے خود کچھ ترقی ہوتی ہوئی محسوس نہیں ہوتی۔ تاہم ہر ایک درد اور ہر ایک حرکت اپنا کام خوب کئے جا رہی ہے ؞

جب بچے کا سر عنقریب باہر نکلنے کو ہوتا ہے۔ تو پلوس کا گوشین حصہ جس کو پرینیم (Perineum) کہتے ہیں۔ اس کے اوپر پھیل جاتا ہے۔ اور بچے کے

چہرے کا تناؤ اس پر اس قدر زیادہ ہوتا ہے کہ اکثر پہلی مرتبہ وہ پھٹ جاتا ہے - لیکن ایک اچھا ڈاکٹر اس کو روک سکتا ہے - یہی وقت ہے - جبکہ تھوڑا سا کلوروفارم سنگھا دینے سے اس کو بے حد فائدہ پہنچایا جا سکتا ہے - کیونکہ غشی کے باعث وہ زیادہ زور کرنے سے رکی رہیگی ✣

اگر پرینیم پھٹ جاوے - تو اس کو اُسی وقت فوراً ٹانکے لگا دینے چاہئیں - اور اگر یہ کام جھٹ پٹ کر لیا جاوے - تو کوئی بھاری بوجھ یا بڑا اپریشن نہیں ہے ✣

رحم کی تیسری حالت میں آنول رحم کی سطح سے جہاں وہ خون کی رگوں اور گوشت کے رباطوں کے ذریعے پیوستہ ہو رہی تھی - چھوٹ کر علیحدہ ہوتی اور رحم سے خارج ہوتی ہے - اس میں کچھ وقت لگ جاتا ہے - اور بچے کی پیدائش کے بعد ماں کے واسطے یہ پندرہ یا بیس منٹ کا وقفہ در اصل بہتر اور باعث آرام ہے - تھوڑی سی اور دھیمی دھیمی دردیں محسوس ہوتی ہیں - اور پھر ایک زور کی درد کے ساتھ ایک گوشتیں لوتھڑا جس کو آنول کہتے ہیں اور جھلیوں کی تھیلی جس میں پانی ہوتا ہے - خارج ہو جاتے ہیں ✣

زچہ کی اس حالت میں خون کا کسی قدر خارج ہونا ضروری ہے - لیکن اگر رحم اچھی طرح سکڑ جاوے -

تو خون کی رگیں جو پھٹ گئی ہیں نہ دب جائیں گی۔ اور شروع ہی سے سیلانِ خون کا اندیشہ نہ رہیگا۔ جب تک آنول باہر نہ آوے۔ بچے کا ناڑو باندھ کر اُس کو ماں سے علیحدہ نہ کرنا چاہئے۔ کم از کم جب تک ناڑو میں جان رہے بچے کو مطلقاً اس سے علیحدہ نہ کیا جاوے *

باب ہشتم

زچگی میں حفاظت

باقاعدہ اور خاص دردوں سے ماں کو معلوم ہو جائیگا کہ زہ کا اصلی کام شروع ہو گیا ہے۔ اور اب بالکل تیار رہے۔ پس اُس کو چاہئے کہ دل کو مضبوط کر کے اُس کے واسطے راضی ہو جاوے کمرے کو ہوادار اور سرد رکھنا چاہئے۔ اور بہتر ہے۔ کہ زہ کی پہلی حالت میں اس کے چلنے پھرنے کے لئے دو یا تین کمرے وقف کر دئے جاویں۔ کیونکہ چلنے پھرنے سے اُس کی طبیعت بہلی رہے گی۔ اور جب اُس کو بچے کی پیدائش کے بعد بستر میں پڑا رہنا ہوگا۔ تو وہ زچہ خانہ اس کو کسی قدر تازہ

نظر آئیگا - ہمدرد دوستوں کا جتھا تو ایک ایسی شے
ہے جو اُس کی طبیعت کے سراسر برخلاف ہے۔
پس اُن کے جمع ہونے کی اجازت دینی نہ چاہئے
اِس سخت آزمائش کے موقع پر ماں کے پاس
صرف اُس کی دایہ اور ایک دانا ہوش والی عورت
کا جس کو وہ خود پسند کرے ہونا کافی ہے۔جب
درد نکلے تو جس طرح اُس کو زیادہ سہولیت
معلوم ہو - ویسے ہی اُٹھے - بیٹھے - کھڑی ہو
یا کرسی کے اُوپر جُھک جاوے - لیکن دردوں کے
بیچ کے وقفے میں اس کو چلتے پھرتے رہنا چاہئے
کیونکہ اس کے ذریعے وضع حمل کے پہلے درجے
میں جلد خلاصی ہو جاتی اور بچہ کے نیچے اُترنے
میں مدد ملتی ہے - لیکن زہ میں بہت کم خوراک
کی ضرورت ہوتی ہے - ہر دو تین گھنٹوں کے
بعد ایک گرم پیالہ چاء کا یا دلیئے کا کافی ہے -
اور پیاس بجھانے کے واسطے ٹھنڈا پانی یا لمینیڈ دیا
جا سکتا ہے - لیکن اُس میں برف نہ ہو ✤
جب بار بار درد اُٹھے تو وہ ایک خاص اِنتہا
تک پہنچتی ہوئی معلوم ہوتی ہے - اور ماں کا دِل
چاہتا ہے کہ زور کر کے مواد کو خارج کرنے کی
کوشش کرے - تا کہ جلد مخلصی پا سکے - ایسی کوششیں
بالکل بے کار ہیں - اور محض اُس کی طاقت کو ضائع
کرنے کا باعث ہوتی ہیں - جب زور لگانے

کا درست وقت زہ کے دوسرے درجے میں آ پہنچتا ہے۔ تو البتہ کوشش کرنے سے اُسے فائدہ حاصل ہوگا۔ لیکن تو بھی حرکات رحم کے وقفے میں مطلقاً ایسی کوششیں نہ کرنی چاہئیں۔ نیچر خود بخود ہر حرکت کے ساتھ ویسی ہی درد بھی پیدا کر دیتی ہے کہ جب ضرورت ہو تو عورت زور کرنے سے رہ نہیں سکتی ⁂

جب ڈاکٹر حاضر ہو۔ تو اس کو چاہئے کہ خود اچھی طرح سے سب باتوں کو دیکھ بھال لیوے۔ اس امتحان کے واسطے ماں کو پلنگ پر لیٹ جانا چاہئے ⁂

اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ اس موقع تک ماں کے پاس کوئی مددگار موجود نہیں ہوتا۔ ماں کو چاہئے کہ ایک باسن میں پرکلورایڈ آف مرکیوری لوشن یا لائیسول پانی میں ملاکر ڈاکٹر کے ہاتھ دھونے کے واسطے رکھ چھوڑے۔ اور امتحان کرنے سے پہلے اپنے اعضاء خاص کو صابون اور پانی کے ساتھ دھوکر اور پھر اسی لوشن کے ساتھ دھوکر صاف کر رکھے ⁂

اس امتحان کے بعد طبی معالج صحیح طور پر ماں پر اس امر کو واضح کر سکتا ہے کہ سب حالات درست ہیں اور در اصل زہ کی حالت شروع ہو گئی ہے۔ وہ اگر کسی بات میں نقص دیکھیگا تو اس کو وقت

پر ٹھیک کر سکے گا - اور ممکن ہے کہ وہ یہ بھی بتا سکے کہ کتنی دیر میں حمل وضع ہوگا - اگر سب باتیں درستی سے ہوئی جا رہی ہوں - تو پھر بار بار امتحان کرنے کی مطلقاً ضرورت نہیں - کیونکہ ایسا کرنے سے حمل کے وضع ہونے میں اکثر دیر لگ جاتی ہے +

اکثر جب دردیں پشت میں محسوس ہوتی ہوں - تو درد کے اُٹھنے پر اگر دایہ کمر کو زور سے دبا رکھے تو ماں کے واسطے کسی قدر آسانی ہو جاتی ہے - اگر پشت پر ایک پتلی سی گدی یا چھوٹا سا تکیہ رکھ کر دبایا جاوے - تو گوشت میں اُنگلیاں نہ کھُب جائیں گی - لیکن اگر دردیں شکم کی طرف اُٹھیں - تو اگر ماں اس بات کو پسند کرے - تو دایہ ہتھیلی کے ساتھ مضبوطی لیکن نرمی سے رحم کو اوپر سے دبا کر پکڑ رکھے +

ماں کے واسطے بہتر یہ ہے - کہ دردوں کے بیچ میں جو وقفہ ہو - اُسی وقت کوشش کر کے سوجاوے کیونکہ اس طرح طبیعت کسی قدر بحال ہو جاتی - اور تکان سے محفوظ رہتی ہے +

جب زہ کا دوسرا درجہ شروع ہو جاوے - تو ماں کو چاہئے کہ بستر پر لیٹ جاوے - اور کسی کام کے واسطے نہ اُٹھے - اگر وہ اُٹھ بیٹھے گی - تو خطرہ ہے - کہ اچانک بچہ خارج ہو کر فرش پر یا کسی اور جگہ گر پڑیگا - وہ خواہ پشت کے بل لیٹ رہے - اور

اگر چاہے تو پہلو کے بل رہے۔ بعض عورتیں پائتانے کے ساتھ ایک چادر یا پیٹی باندھ رکھنا پسند کرتی ہیں تاکہ جب درد کو زور کے ساتھ آتے ہوئے محسوس کریں تو اُس کو پکڑ کر کھینچ لیویں۔ ایسا کرنے سے زور زیادہ لگتا ہے۔ اور نتیجہ یہ ہے۔ کہ جسم اور گردن کے تمام پٹھّے اینٹھ جاتے ہیں۔ اور کئی روز تک دکھتے رہتے ہیں ؛

اگر بدن کے پٹھوں میں گُٹھلیاں پڑ جاویں۔ تو دایہ کو چاہئے کہ ان کو خوب دبادے اور ملے۔ اور مُٹھّی چاپی کر کے نرم کر ڈالے۔ ماں کو بھی چاہئے کہ بار بار کروٹیں بدلے۔ اور کسی خاص عضو پر بوجھ دیر تک نہ پڑا رہنے دے۔ مذکورہ بالا حالت ایک نشان ہے۔ کہ بچّے کا سر بہت نزدیک ہے۔ اور تھوڑے عرصے میں پیدا ہو جائیگا۔ اُس موقع پر کلوروفارم کا سُنگھانا نہایت مفید ہے۔ اور ہر درد کے ساتھ تھوڑا تھوڑا سنگھایا جا سکتا ہے۔ لیکن اتنا کبھی نہ دیا جاوے کہ مریضہ بالکل بے ہوش ہو جاوے ؛

بچّہ جننے کے دُکھ کو کم کرنے میں کلوروفارم ایک عجیب نعمت ہے۔ اور ہم اُس کے فوائد کا اندازہ بالکل لگا ہی نہیں سکتے۔ کوئی ڈاکٹر سوائے اس کے کہ وہ اسے ماں اور بچّے کے حق میں مضر سمجھے اُس کے سُنگھانے میں دریغ نہ کرے گا۔ لیکن جب تک

ڈاکٹر حاضر نہ ہو - اُس کا استعمال کرنا منع ہے - جن صورتوں میں اس قانون کے برخلاف کیا گیا ہے - وہاں افسوسناک حادثے وقوع میں آئے ہیں +

گو یہ امر خطرے سے خالی نہیں - تو بھی معلوم ہوتا ہے کہ بہ نسبت اور کسی موقع کے اگر زہ کی حالت میں کلوروفارم دیا جاوے تو نقصان نہیں ہوتا - یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ بہت جلد اُس کا استعمال شروع نہ کیا جاوے - صرف زہ کے دوسرے درجے میں اُس کا استعمال درست ہے - ورنہ وضع حمل میں بہت دیر لگ جائیگی - اور بچے کا دم گھٹ جائیگا +

پس چاہئے کہ ماں اپنے دکھ کی بے صبری کو برداشت کرلے - اور اپنے معالج پر بھروسا رکھے - کہ جب وہ بہتر سمجھیگا - اور اسے مناسب معلوم ہوگا وہ اُسی وقت سنگھا دیگا +

کلوروفارم کے چند قطرے تھوڑی سی جذب کرنے والی روئی کے اوپر ڈالے جاتے ہیں - اور روئی کو ایک بلوری گلاس کی تہ میں رکھ کر جب ماں کو درد اُٹھے اس کی ناک کے نزدیک لایا جاتا ہے - تاکہ وہ اسے سونگھے اور درد کی شدّت کو محسوس نہ کرے +

جب ماں کو درد کی شدّت کے رفع کرنے کے ایسے طریق معلوم ہوں - تو پھر اُس کو ضرورت نہ رہیگی کہ اپنے معالج سے بجا اور بے جا فرمائش اپنے دُکھ کو ہلکا کرنے کے واسطے کرے - طبی معالج ان خلل اندازیوں

کو بالکل ناپسند کرتا ہے - کیونکہ وہ خوب جانتا ہے - کہ یہ ماں اور بچّے دونو کے واسطے باعث ہلاکت اور تباہی ہیں *

بجائے چھیڑ چھاڑ کرنے اور خواہ مخواہ دست اندازی کرنے کے صبر اور خود ضبطی اور دلجمعی کے ساتھ سارا کام جلدی اور حفاظت کے ساتھ طے ہو جائیگا *

جب بچّے کا سر باہر آتا نظر آوے - تو دایہ کو چاہئے کہ ماں کے اُن اعضا کو گرم لوشن میں کپڑے بھگو کر سینک دیوے - ماں کو اس سے بہت ہی راحت ہوتی ہے - اور جسم کے نرم ہونے سے اُس کے پھٹ جانے کا اندیشہ نہیں رہتا *

اِن اعضا کے واسطے تیل استعمال نہ کرنا چاہئے - کیونکہ وہ صاف نہیں ہوتا - جب بچّے کا سر باہر آ جاوے تو چاہئے کہ دایہ یا خود ماں ہی جس وقت بچّہ باہر آ رہا ہو رحم کے اوپر سے پیٹ کو خوب زور سے ساتھ پکڑ رکھے - اگر ماں کسی غیر آباد جگہ میں ہو - اور اسے کوئی دایہ نہ مل سکے - تو اُسے چاہئے کہ اپنی خدمتگزار عورت یا گھر کی ماما ہی کو سمجھا دیوے - کہ رحم کو وہ صحیح طور پر عرصے تک مضبوطی کے ساتھ پکڑے رہے - یہاں تک کہ آنول کے خارج ہونے کے بعد تک بھی گرفت کو نہ چھوڑے * اس طریقے سے آنول کے خارج ہوتے وقت رحم خون سے بھرنے نہ پاویگا اور سیلان خون جو اکثر گرم ممالک میں وضع حمل کے

بعد ہو جاتا ہے - رحم کے زور کے ساتھ پکڑے رکھنے سے واقع ہونے نہ پاویگا +

اگر کسی وقت زہ کے بیچ میں دردیں بند ہو جاویں اور ماں مایوس ہوکر یہ سمجھے کہ کچھ ترقی نہیں ہو رہی تو چاہئے کہ وہ کلورو ڈائن (chlorodyne) کی ۲۰ بوندیں پانی میں ملا کر پیوے - اور دو ایک گھنٹوں تک نیند کر لینے کا قصد کر لے - اس طرح اس کی طبیعت پھر تازہ ہو جائے گی - اور رحم میں حرکت کرنے کی طاقت آ جانے سے بچہ جلدی پیدا ہو جائیگا +

یا اگر زہ کے پہلے درجے میں ایسا واقع ہو - تو محض تکان ہی اس کی وجہ نہیں - ممکن ہے کہ رحم کا منہ ہی سخت ہو اور آسانی سے کھل نہ سکتا ہو - اکثر رحم میں سردی لگنے سے ایسا ہوتا ہے - اس صورت میں نہایت گرم پانی کے ساتھ ۱۵ یا ۲۰ منٹ تک کمر تک کا غسل جس کو سٹز باتھ (Sitz bath) کہتے ہیں - دینا چاہئے - یا اعضا کو ڈھیلے اور نرم کرنے کے واسطے گرم پانی کی پچکاری (Douche) کی جاوے +

اگر ماں کمزور ہے - اور اس کے بدن میں خون کی کمی ہے - تو بچے کے خارج ہو جانے پر جب دل کے اوپر دباؤ یک لخت گھٹ جائیگا - ممکن ہے کہ اس وقت اُس کو غش آ جاوے - اس غشی کی حالت کا لحاظ رکھنا اور اُس کے واسطے تیار رہنا چاہئے - اور اس گم شدہ دباؤ کے بجائے رحم کے خالی ہو جانے پر ایک پیٹی

یا چادر تہ کر کے کمر کے گرد کس کر باندھ دی جانی چاہئے ÷
جب وضع حمل یعنی بچّے کی پیدائش کے بعد نزہ کا اختتام ہوتا ہے - تو ماں اس مخلصی اور خوشی کے بعد بے حد تکان اور ناطاقتی کو محسوس کرتی ہے - جس سے ظاہر ہے کہ اب اُس کو آرام کی ضرورت ہے ÷
تاکہ اس کی طاقت زائل نہ ہونے پاوے - بچّے کو پیدائش کے بعد ایک خشک گرم تولئے کے ساتھ ڈھانپ دیا جاتا ہے - اور گرم پانی یا بورایسک (Boracic) لوشن میں روئی بھگو کر اس کا منہ اور آنکھیں صاف کی جاتی ہیں ÷
اگر آنول بچّے کے بعد ہی خارج ہو جاوے - تو ٹھیرنے کی حاجت نہیں - لیکن چاہئے کہ بچے کی ناف سے دو انچ کے فاصلے پر اسی وقت ناڑو کو کس کر باندھ دیا جاوے - اور پھر اس بند کے قریب ہی سے ناڑو کو کاٹ دیا جاوے ÷
یا چاہئے کہ جب تک ناڑو میں جان ہے ٹھیرے رہے اور اُسے نہ کاٹے - پھر اپنے ہاتھوں کو لوشن کے ساتھ دھو کر وہ ناڑو کو دو جگہ بند لگائے - ایک ناف سے دو انچ کے فاصلے پر اور دوسرا بند ماں کے جسم کے قریب ÷
ناڑو کو ایک صاف قینچی کے ساتھ جو پیشتر ہی سے کھولتے پانی میں ڈبائی گئی اور لوشن میں دھری ہوئی ہو کاٹا جاوے - پھر بچّے کو ماں سے جدا کر کے

گرم روئی میں لپیٹ کر فلالین کے کمبل میں ڈالا جاوے۔ اور پھر ایک ٹوکری میں جہاں اُس کا بچھونا گرم پانی کی بوتل کے ساتھ گرم کیا گیا ہو۔ حفاظت کے ساتھ ایک طرف رکھ دیا جاوے۔ وہ یہاں چند گھنٹوں تک چپ چاپ پڑا رہے گا۔ اور اس سے پیشتر کہ اس پر کوئی اور عمل کئے جاویں۔ اس عرصے میں سونا۔ سانس لینا۔ اور اپنے گردا گرد کی نئی رہائش سے واقف ہونا سیکھے گا؀

زہ کے آخر میں یعنی اب ماں کو چاہئیے کہ پشت کے بل لیٹ جاوے۔ تاکہ دایہ رحم کو سنبھال لیوے اور سیلان خون شروع ہونے نہ پاوے۔ وہ رحم کو زور سے دبا رکھیگی اور پندرہ یا بیس منٹ میں چند ایک دردوں کے بعد رحم چھوٹا اور سخت ہو جائے گا۔ اور نارڈو کے ریشمی بند کے نیچے اُتر آنے سے معلوم ہوگا کہ اب آنول بھی رحم سے نکل کر اندام نہانی میں آپہنچی ہے؀

بعض دفعہ آنول یک لخت پانی کی تھیلی سمیت بالکل باہر آ پڑتی ہے۔ لیکن اگر اب بھی اس تھیلی کی جھلّیاں رحم کی سطح کے ساتھ پیوستہ رہیں۔ تو جب دوسری بار درد اُٹھے اُن کو چھڑانے کے واسطے ایک ہاتھ رحم پر رکھے ہوئے نیچے اور پیچھے کے رُخ کو دبانا چاہئیے۔ بعض صورتوں میں دایہ کو خود اپنے ہاتھ سے آنول کو نکالنا ہوگا۔ اور تھیلی کی جھلیاں جو رحم

میں پھنس رہی ہوں - جدا کرنی ہوگی - یا آنول کو آہستہ آہستہ دو تین دفعہ پھرا کر جھلیوں کو رحم سے چھڑانا ہوگا +

ماں کو چاہیئے کہ صبر کے ساتھ ان تمام دست اندازیوں کو بہ جان کر برداشت کرے - کہ اگر اس جھلی یا آنول کا ذرا سا ٹکڑا بھی باقی رہ گیا - تو وہ ضرور باعث بخار اور بہت سے خطرناک نتیجوں کا ہوگا - جو اس کے واسطے کہیں زیادہ تکلیف کے باعث ہونگے +

چاہیئے کہ تمام وقت رحم کو آہستہ آہستہ ملا اور دبایا جاوے - تاکہ جو کوئی خون کے لوتھڑے وہاں جمع ہو گئے ہوں - سب خارج ہو جاویں - حقیقتاً جتنی دیر اس کو سنبھالا اور وضع حمل کے بعد پکڑ کر قابو رکھا جاوے - اتنا ہی بہتر ہے - جب تک وہ پیڑو کے اوپر ایک سخت گیند کی مانند گول اور چھوٹا سا معلوم نہ دیوے - چھوڑنا نہ چاہیئے +

جیسے زہ کے پہلے اور دوسرے درجے میں کسی طور پر جلدی کرنی جائز نہ تھی - ویسے ہی اس میں جلدی کبھی نہ کرنی چاہیئے +

اگر رحم اچھی طرح سے سکڑتا ہوا معلوم نہ ہو - تو ایک چاء کا چمچہ بھر ایکسٹریکٹ آف ارگٹ Extract of ergot زچہ کو پانی میں ملا کر پلایا جاوے اور اگر سیلان خون زیادہ ہو تو پہلے روز ہر تین گھنٹے

کے بعد ارگٹ کی ایک خوراک اسی مقدار میں پلائی جاوے
بار بار اس بات کے سمجھانے کی ضرورت نہیں - ہر
ماں کو یہ واضح ہونا چاہیئے - کہ سیلان خون کے روکنے
کا سب سے بہتر طریقہ یہی ہے کہ وہ رحم کو مضبوطی
سے پکڑ کر خوب ملے اور دبائے رہوے - جیسا کہ اوپر
بیان کیا جا چکا ہے ؛

اب سب سے اخیر میں دایہ تمام میلے اور داغی
کپڑے اٹھا لیگی - اور ماں کے جسم کو صابون اور پانی کے
ساتھ خوب صاف کریگی - اور اخیر میں تمام بیرونی
اعضاء تناسل کو لائیسول لوشن کے ساتھ پاک کریگی ؛

پھر چاہیئے کہ بیڈ پین کمر کے نیچے رکھ کر دایہ
ماں کو پچکاری (ڈوش) دلوے - ہندوستان میں اس
امر میں سستی نہ کرنی چاہیئے - جب پچکاری درستی
سے دی جاتی ہے - تو اس میں کوئی خطرہ نہیں -
بلکہ اس میں بہت سے فوائد ہیں ؛

پچکاری کے ساتھ خون کے جمے ہوئے ٹکڑے -
جھلیوں کے تمام ٹکڑے اور اور بھی سب غلاظت
باہر آجاتی ہے - اور رحم صاف ہو جاتا ہے - اگر یہ
اندر رہیں - تو جلد سڑ کر بخار کا اور خون کو زہرآلود
کرنے کا باعث ہو جاتی ہیں - اگر زچہ کے وقت کوئی
جراثیم اندر داخل ہو گئے ہوں - تو وہ بھی اس کے
ذریعہ ضائع ہو جاتے ہیں - آخری بات یہ ہے - کہ
پچکاری کرنے سے رحم تمام فضلات سے بری ہو جاتا

اور درستی سے سکڑنے لگتا ہے - اور اُس کی گرمی سے اندام نہانی کی زخمی عالت کو آرام پہنچتا اور ایک طرح سے اُس کو سینک سا ہو جاتا ہے - جو اُس کے واسطے نہایت مُفید ہے ۔

پہلی پچکاری ڈاکٹر کو خود دینی چاہیئے - لیکن بعد میں زچگی کے تمام اوّل ہفتے میں روزانہ دو مرتبہ ایک سندیافتہ دایہ پچکاری دے سکیگی - اور جس طرح اوپر بیان کیا جا چکا ہے - پچکاری دینا انہی اغراض کی خاطر نہایت ضروری ہے - کسی ناتجربہ کار نیم تربیت یافتہ دایہ کو اس کام کی ہرگز اجازت نہ دینی چاہیئے - اگر ماں کو طبی امداد یا سندیافتہ دایہ نہ مل سکے - تو بہتر ہے کہ پچکاری کے آرام اور فوائد کے بغیر گزارہ کر لے ۔

جن باتوں کی بے انتہا احتیاط رکھنی لازم ہے - وہ یہ ہیں :-

(۱) ہر مرتبہ استعمال کرنے سے پیشتر باسن پچکاری کے پانی کا اور ربڑ کی نالی صاف پانی میں کھولائے جاویں اور پھر پر کلورایڈ آف مرکیوری لوشن میں دھوئے جاویں ۔

(۲) وہ باسن جس کو (Fountain reservoir) کا نام دیا گیا ہے استعمال کیا جاوے - اور پلنگ سے دو فٹ اونچائی سے زیادہ اوپر نہ ٹانگا جاوے - اس باسن سے پانی چشمے کی مانند ایک سی دھار میں لگاتار یکساں آتا ہے ۔

(۳) پچکاری کے داخل کرنے سے پیشتر ماں کے تمام

بیرونی اعضائے خاص کو اور دایہ کو خود اپنے ہاتھوں کو لوشن کے ساتھ پاک صاف کرنا چاہئے۔

(۴) نازل (nozzle) پچکاری کا بلوری سرا روزانہ کھولا کر تمام وقت تیز لائیسول یا پر کلورائڈ آف مرکیوری لوشن میں استعمال کرنے کے وقت تک برابر دھرا رہے۔

(۵) جب پچکاری اندر داخل کی جاوے۔ تو چاہئے کہ پانی بخوبی نالی میں سے بہ رہا ہو۔ تاکہ نالی میں ہوا نہ رہ جاوے۔

(۶) ایک ہاتھ سے اندام نہانی کو کھول رکھنا چاہئے۔ اور دوسرے سے پچکاری کی نلی کو سنبھالنا اور دو انچ تک اندر داخل کرنا چاہئے۔ اور پھر بائیں ہاتھ سے تمام وقت جبکہ پانی کی دھار بہ رہی ہو۔ رحم کو اوپر سے پکڑ کر دبا رکھنا چاہئے۔ آخر میں رحم کو آگے پیچھے ہلانے جلانے اور سرکانے سے جو پانی اندر رہ گیا ہو۔ خارج کر دیا جاتا ہے۔

سب سے بہتر لوشن ایسی پچکاریوں کے واسطے لائیسول ہے۔ جس کا ایک چاء کا چمچہ بھر تین تین پاؤ پانی میں جو جوش کر لیا گیا ہو۔ ملا لیا جاتا ہے۔ ممکن ہے کہ ڈاکٹر کاربالک لوشن یا کسی اور دوا کے استعمال کا حکم دیوے۔

اگر ڈاکٹر پاس ہو۔ تو جیسا عموماً موسم گرما میں ہوتا ہے۔ اگر رحم نہ سکڑے اور بالکل نرم ہی رہے تو وہ

رحم کو بھی بذریعہ پچکاری دھو کر صاف کرے گا۔

اِن اعضاے خاص کو روزانہ پچکاری کے ساتھ دھونا خاص کر ہندوستانی گھروں میں جہاں حفظ صحت اکثر ناقص ہوتی ہے۔ اور اس اہم موقع پر باقیماندہ احتیاطیں برتی نہیں جاتیں۔ زیادہ ضروری ہے۔

بدن کو خشک اور صاف روئی کے ساتھ پونچھ کر بیڈ پین اُٹھا لیا جاتا ہے۔ اور گیلی ٹیشو کی جس کا ذکر پیشتر ہو چکا ہے۔ گدی بنا کر یا مصفا روئی کی گدی بنا کر لگائی جاتی اور پیٹی کے ساتھ اوپر باندھ دی جاتی ہے۔ تاکہ تمام خارج شدہ مادے کو جذب کر لیوے۔

عموماً پہلے دو تین دن میں اس قسم کی چھ یا آٹھ گدیاں روزانہ درکار ہونگی۔

ہر مرتبہ جبکہ گدی تبدیل کی جاوے۔ یا پیشاب کیا جاوے۔ تو ایک لوٹا بھر گرم بورایسک لوشن کا جسم کے اوپر سے بیڈ پین میں بہا دینا چاہئے۔ تاکہ ینکش اور صفائی دونو کا کام دے جاوے۔ ماں کو اس سے بہت آرام ملتا ہے۔ اور پیشاب کرنے میں اُس کے واسطے آسانی ہو جاتی ہے۔

پہلے چند روز تک پیٹی کا باندھنا ضروری معلوم ہوتا ہے۔ اور یقیناً ماں کو اُس کے استعمال سے راحت ہوتی ہے۔ کیونکہ شکم کے پٹھوں کو جو تن کر ڈھیلے پڑ گئے ہوں۔ اب پیٹی کے ساتھ ایک

سہارا ہو جاتا ہے - پیٹی بنانے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ ½۱ گز فلالین یا سوتی کپڑا لے کر اُسے ۱۵ - ۱۰ انچ چوڑا رکھ لیا جاوے اور جسم کے گرد لپیٹ دیا جاوے - اس کے ساتھ شکم پر کوئی گدی وغیرہ نہ رکھی جاوے - کہا جاتا ہے - کہ اس کے ساتھ ردودں اور مثانے کو اپنے تئیں خالی کرنے میں مدد ملتی ہے - لیکن بہتر یہ ہے - کہ قریباً ایک ہفتے کے بعد شکم کے رباطوں اور پٹھوں کو خود اپنے آپ کو سنبھالنے کی اجازت دی جاوے تا کہ وہ زور پکڑیں - کیونکہ اگر عرصے تک اس قسم کا سہارا دیا جاوے تو جسم کے کمزور ہو جانے کا اندیشہ ہے +

بعض مرتبہ شکم کے پٹھے اور رباط ڈھیلے اور کمزور رہ جاتے ہیں - اور آنتوں کے بوجھ سے پیٹ آگے کو نیچوں بیچ میں بڑھ آتا ہے - اگر عرصے سے یہی حال رہا ہو - تو چاہئیے کہ ماں بستر میں رہ کر پیٹ کی مالش اوپر اور نیچے اور دونوں اطراف کو دایہ سے کرائے +

رُخ چاہئیے کہ اوّل چھ یا آٹھ گھنٹوں تک ماں چُپ چاپ پشت کے بل چت لیٹی رہے - لیکن بعد ازیں وہ کروٹ پر یا منہ کے بل لیٹ سکتی ہے - گو اِدھر اُدھر کروٹیں بدلنا اور بستر میں لوٹنا نہ چاہئیے +

اب صحت اور حفاظت کے ساتھ جب ماں سب مصیبتوں سے مخلصی حاصل کرتی اور صفائی ستھرائی سے فارغ ہوتی ہے - تو چاہئیے کہ اُس کو ایک پیالہ گرم

دودھ یا چاے یا کافی کا دیا جاوے - اور ماں کو چپ
چاپ عرصے تک آرام کرنے کی مہلت دیجاوے - وہ
تکان اور کمزوری سے چُور کر اس نیند اور خاموشی کے
واسطے جس کی اُس کو از حد ضرورت ہے - نہایت مشکور
ہوگی - کمرے کو پردے یا چقیں ڈال کر اندھیرا کردینا چاہئے
اور کسی دوست یا عزیز کے وہاں باتیں کرنے سے زچہ کی
نیند میں خلل نہ آنے دینا چاہیئے - ہندوستانی ماؤں کو
ہمدردی کرنے والے گھبرائے ہوئے عزیزوں کے گروہوں
کے ہاتھوں سے بہتیرے دُکھ اُٹھانے پڑتے ہیں - وہ آن کر کمرے
یعنی زچہ خانے کو لبالب بھر دیتے ہیں - یہاں تک کہ
اُس کی ہوا بالکل بگڑ جاتی ہے - اور ماں صرف پریشانی
کی گٹھری بن جاتی ہے - کسی نے خوب کہا ہے - کہ
زچہ کے واسطے اُس وقت یہ دُعا مانگنا نہایت موزوں
ہے - کہ "اے خدا میں نے صحت اور سلامتی کے ساتھ
زہ سے تو مخلصی پالی ہے - اب تو مجھے میرے عزیزوں
اور دوست آشناؤں سے رہائی بخش" - در اصل پہلے پانچ
روز تک باہر کے کسی ملاقاتی کو زچہ خانہ میں آنے
نہ دینا چاہئے ❊

ماں کو اپنے دل و دماغ کے سنبھالنے کے واسطے
کافی وقت دینا چاہئے - اور اُس کو زہریلے اجرام سے
جو اس موقع پر بہت سا نقصان کر سکتے ہیں - محفوظ
رکھنے کی پوری کوشش کرنی چاہئے ❊

باب نہم

زہ میں وقتوں کا واقع ہونا۔ زہ کے وقت کا دراز ہونا۔ پرینیم یا خارجی اعضا کا پھٹ جانا۔ بچے کا غیر معمولی بل سے پیدا ہونا۔ تشنج۔ آنول کا رُکے رہنا۔ سیلان خون۔ مرگ جنین۔ بچے کا مردہ پیدا ہونا

زہ کے وقت کا دراز ہونا

ایک نوجوان ماں کے واسطے زہ کے دراز ہونے سے بڑھ کر کوئی اور تکلیف نہیں ہو سکتی۔ طبعاً جب گھنٹے کے بعد گھنٹہ گزرتا جاتا اور کوئی ترقی زہ میں ہوتی ہوئی نظر نہیں آتی۔ تو وہ اور اُس کے اقربا فکرمند اور پریشان ہونے لگتے ہیں ❖

طبی معالج اور مددگار کے واسطے یہ بتا سکنا ممکن نہیں کہ کیوں اس دفعہ زہ میں اتنا عرصہ لگ گیا ہے جبکہ پیشتر اُسی ماں کے لئے کئی بار زہ کا وقت جلد اور آسانی سے ٹل گیا ہے ❖

لیکن یہ ہم ضرور جانتے ہیں کہ زہ کا لمبا ہونا بھی

جلد طے ہو جانے والے زہ کی مانند سلامتی سے گزر سکتا ہے - بشرطیکہ اس خاص بچے کو دنیا میں لانے کے لئے ہم نیچر کے قاعدوں اور قوانین کے برخلاف کوئی ناجائز اور نامناسب دست اندازی نہ کریں +

زچہ سے یہ کہنا کہ جب درد اُٹھے تو اُس کو نیچے کو نیوے اور اُسی رُخ کو زور کرے ایک بڑی بھاری غلطی ہے - طبی معالج ہی صرف ایک شخص ہے - جو اس قسم کی ہدایتیں دے سکتا ہے - کیونکہ زہ کی درازی کی صورت میں وہی اکیلا جان سکتا ہے - کہ مدد دینے کا کونسا مناسب اور بہتر اور موزوں وقت ہے +

لیکن فرض کرو کہ کوئی ڈاکٹر نہیں مل سکتا - اور دردیں ہلکی اور میٹھی میٹھی ہیں - اور زہ کو شروع ہوئے کئی گھنٹے گزر چکے ہیں - تو رحم کو طاقت دینے اور اُس میں سکڑنے کی ہمت پیدا کرنے کے لئے چند ایک سادی ترکیبوں پر عمل کیا جا سکتا ہے +

گرم پانی کے ساتھ پچکاری (Douche) دینی یا اگر یہ ممکن نہ ہو تو نہایت گرم پانی کے ٹب میں بٹھانا چاہئے - اور پھر بہت گرم پانی کے ساتھ پچکاری (enema) دیویں - تاکہ پیچھے اور آگے سے جسم اچھی طرح سے گرم ہو جاوے اور اعضا ڈھیلے پڑ جاویں +

شکم کے اوپر یعنی رحم کی چوٹی پر گرم اور سرد پانی میں باری باری کپڑا تر کرکے لگانے سے بھی

دردیں تازہ ہو جاتی ہیں +

کونین سلفیٹ (Quinine sulphate) کی دس گرین ایک چاء کا چمچہ بھر شیری وائن (Shetty wine) میں ملا کر پینے سے بھی یہی مقصد حاصل ہوگا +

جب یہ بے حرکتی ماں کی ناطاقتی اور کمزوری اور تھکان کی وجہ سے ہو ۔ تو چاہئے کہ اُس کو گرم گرم مشروبات مثلاً کافی ۔ چاء ۔ قہوہ ۔ یا دودھ کثرت سے دئے جاویں ۔ اور پھر کلوروڈائن کی ایک خوراک یعنی بیس قطرے پانی میں ملا کر پلائے جاویں ۔ تا کہ وہ لیٹ جاوے ۔ اور جتنی نیند ممکن ہو کرے ۔ جب وہ سو کر اٹھیگی تو دردیں پھر زور سے محسوس ہونے لگیں گی +

ایک ہوشیار مددگار ذیل کے طور پر بہت سی مدد پہنچا سکتی ہے +

وہ اپنے ہاتھوں کو رحم کے اوپر کے سرے پر رکھ کر دونو ہاتھوں کے ساتھ زور سے اُسے پکڑیگی اور کچھ یا آٹھ سیکنڈ تک اُس کو آہستہ آہستہ نیچے کو دبائے اور اُتاریگی ۔ پھر وہ شکم کو اوپر سے میگی ۔ اور رحم کے اُوپر ہاتھ پھیر پھیر کر بچے کے رُخ کو لانے کی کوشش کرے گی ۔ یہ طریقہ زہ کے دوسرے درجے میں جبکہ زہ میں کچھ ترقی ہوتی ہوئی نظر نہیں آتی ۔ گو بچے کا سر نیچے اُتر چکا ہو برتنا نہایت فائدہ مند ہے +

ماں کو چاہئے کہ اپنی ٹانگیں اور گھٹنے خوب سمیٹ کر پشت کے بل بیٹھے اور اُس کی مددگار پلنگ کے

دائیں طرف اُس کے پاؤں کی طرف رُخ کر کے کھڑی رہے ÷

زہ کی درازی میں خواہ وہ کسی وجہ سے ہو کسی قسم کی الکحل یا ارگٹ کا کسی صورت میں بھی پلانا مفید نہیں - دراصل اس موقع پر ان ادویات کا استعمال نہایت خطرناک ہے ÷

بعض مرتبہ یہ دیکھا گیا ہے - کہ اگر ماں کبھی بیٹھے کبھی لیٹے اور کبھی چلے پھرے - تو رحم کے بے حرکت ریشے اور پٹھے متحرک ہونے لگتے ہیں ÷

زہ کی درازی کی ہر صورت میں ڈاکٹر کا بلانا ضروری ہے - لیکن اگر دل میں اُمنگ - خوشی اور امید بندھی رہے - تو یہ غیر متحرک اعضا پھر تازہ دم ہو کر حرکت کرنے اور سکڑنے لگ جائینگے - اور زچہ کی جلد مخلصی ہو جائیگی ÷

اعضاء خارجی (Perineum) کا پھٹ جانا

حمل کے اوّل مرتبہ وضع ہونے ہوئے اکثر جسم کا یہ نرم گوشتین حصّہ کم و بیش پھٹ جاتا ہے - لیکن اگر وہ زخم بہت بڑا یا گہرا نہ ہو تو اُس میں ٹانکا لگانے کی ضرورت نہیں - صرف اسی بات کی حاجت ہے کہ صفائی کا بہت خیال رکھا جاوے - اور روزانہ پچکاری (Douche) لائیسول لوشن کے ساتھ دی جاوے ÷

ایسے افسوسناک حادثے سے بچاؤ کا سب سے بہترین طریقہ یہ ہے کہ ماں حمل کے آخری مہینوں میں روزانہ سٹز باتھ (Sitz bath یعنی کمر تک کا گرم پانی میں غسل) لیوے اور انیما پچکاری بلا ناغہ کرتی رہے زہ کے اختتام کے قریب ان اعضا کو سینکنے اور اُن کو سہارا دئے رکھنے سے عورت اِسی حادثے سے بچ سکتی ہے - چاہئے کہ زہ کے ختم ہونے پر دایہ اچھی طرح سے تحقیق کر لے کہ آیا خارجی اعضا پھٹ گئے ہیں یا نہیں ؛

بچّے کا غیر معمولی رُخ سے پیدا ہونا

عام حالتوں میں یہ واقعہ غیر معمولی ہے اور اگر زہ کے شروع ہونے سے کچھ عرصہ پیشتر ڈاکٹر ماں کا امتحان کر لیوے - تو وہ بچّے کے اِس رخ کو پہچان کر اُس کو سیدھے طور پر پلٹا سکیگا - عموماً بچّے سر کے بل پیدا ہوتے ہیں - لیکن بعض چوتڑوں کے بل بھی (جیسے بیٹھتے ہیں) پیدا ہوتے ہیں ؛

ماں کو اس سے کچھ ضرر نہیں پہنچتا - صرف یہ ہے کہ زہ لمبا ہو جاتا ہے - اور اُس کو زیادہ صبر اور برداشت کرنے کی ضرورت پڑتی ہے - جب مددگار بے صبر ہو جاویں - اور بچّے کو کھینچ کر نکالنا چاہیں - تو گمان غالب ہے کہ بچّہ بالکل پھنس جائیگا اور ایسا کرنے سے بہت سے بُرے نتیجے وقوع میں آئینگے ؛

در اصل مدد دینے کا صرف تب ہی موقع ہے۔ جبکہ بچّے کا سارا جسم پیدا ہو چکا ہو۔ مگر آخرکار رحم میں بچّے کے چھوٹے سر کو خارج کرنے کی طاقت نہ رہی ہو۔ پھر اگر کوئی معالج پاس نہ ہو۔ تو بچّے کی جان بچانے کا صرف یہی طریقہ ہے۔ کہ جھٹ پٹ اُس کے سر کو باہر نکال لیا جاوے۔ اس عمل کا صحیح طور سے مشق کرنے کا بیان کرنا آسان نہیں۔ لیکن ذیل کے طریقے پر عمل کرنے سے اُمید ہے کہ یہ مقصد حاصل ہو سکیگا۔ مددگار ایک ہاتھ اور بازو بچّے کے جسم کے نیچے رکھکر اُسے سنبھال رکھے۔ اور بچے کے سر کے اوپر کے جبڑے کو دو یا تین انگلیوں سے دباتے ہوئے۔ سر کو نیچے کی طرف سرکائے +

پھر دوسرے ہاتھ کی دو انگلیوں سے گردن کو پکڑے اور بچّے کے جسم کو خوب اونچا اُٹھا کر کے ماں کے شکم کی طرف لادے +

ایک ناتجربہ کار شخص کے لئے کسی اور طریقے سے بچے کے سر کو خلاص کرنا محض بے فائدہ ہے۔ کیونکہ ذرا سی دیر لگ جانے سے بچے کی جان جائیگی +

جب جوڑے پیدا ہوں تو بھی اکثر زہ ویسا ہی آسان ہوتا ہے۔ جیسا کہ ایک بچّے کے وقت۔ اور اکثر چونکہ بچے چھوٹے ہوتے ہیں۔ درد کم ہوتی ہے + عموماً حمل کے پہلے مہینوں میں جوڑ ویں حمل میں معمول سے زیادہ متلی ہوتی ہے۔ اور سانس

پیٹ میں بھی نسبتاً زیادہ تکلیف اور بے چینی حمل کے اختتام پر محسوس ہؤا کرتی ہے +

پہلے بچے کی پیدائش کے بعد ممکن ہے کہ دردیں بالکل بند ہو جاویں - اگر وہ آدھے گھنٹے تک شروع نہ ہوں - تو مناسب نہیں کہ زیادہ دیر تک انتظار کیا جاوے - چاہیئے کہ فوراً کسی تجربہ کار معالج کو طلب کیا جاوے +

تشنج

ممکن ہے کہ یہ حالت زد سے پہلے -- پیچھے یا زہ کے بیچ میں واقع ہو +

اکثر حمل کے آخیر میں اس کے کچھ آثار نظر آجاتے ہیں - مثلاً سر کا دُکھنا اور چکرانا - آنکھوں کے آگے دھندلاپن - چہرے اور ہاتھ پاؤں کا سوج جانا - پیشاب کی کمی وغیرہ +

علاج - تشنج کا دورہ جس میں چہرے اور ہاتھ پاؤں زور زور سے پھڑکتے ہیں - عموماً چند منٹوں تک رہتا ہے - اس عرصے میں کچھ کیا نہیں جا سکتا سوائے اس کے کہ جباڑوں کو کھُلا رکھنے کے لئے ایک چمچے کے دستے پر رومال یا نرم کپڑا لپیٹ کر دانتوں کے درمیان پھنسا دیا جاوے +

گرم پانی کی بوتلوں کا استعمال اور سارے جسم کو گرم پانی میں چادریں یا کمبل بھگو کر لپیٹنا مفید ہے -

اس طرح مسام کھلتے ہیں - اور خون کا دوران درست ہو جاتا ہے - اس ترکیب کو "ویٹ پیک" (wet paek) کا نام دیا گیا ہے ۔ گرم پانی کی پچکاری (enema) جس میں دو اونس اپسم سالٹ (Epsom salt) اور ایک اونس گلیسرین ملی ہو - دینی چاہئے - اور ڈاکٹر کے آنے تک ہر دو دو گھنٹے کے بعد ایسے ہی پچکاری دئے جانا چاہئے - جب ماں کچھ کھانے یا نگلنے کے لائق ہو جاوے - تو ایک اونس ارنڈی کا تیل (Castor-oil) پلا دیں - اور بعد میں دو دو گھنٹوں کے بعد کوئی ہلکی پتلی غذا تھوڑی تھوڑی مقدار میں کھلاتے جاویں ۔

جب یہ دورے بار بار آویں - اور بیچ میں عورت بیہوش رہے تو چاہئے کہ علاج کرنے میں ذرا بھی دیر نہ کی جاوے ۔

نمکین پانی کے دو یا تین اونس میں آدھ چمچہ چاء کا برومائیڈ آف پوٹاسیم (Bromide of potassium) ملا کر پچکاری کے ساتھ ہر چار گھنٹوں کے بعد معا مستقیم میں داخل کیا جاوے - جونہی کسی حاملہ عورت یا زچہ کو تشنج کا دورہ ہو - فوراً کسی تجربہ کار ڈاکٹر کو خواہ وہ بڑے فاصلے پر رہتا ہو - طلب کرنا ضروری امر ہے کیونکہ یہ حالت سخت خطرناک ہے ۔

آنول کا رُکے رہنا

ایک حادثہ جس کے واسطے زہ کے وقت دایہ کو ہمیشہ

تیار رہنا چاہئے - یہ ہے کہ کبھی کبھی بچّے کے پیدا ہونے کے بعد کچھ عرصے تک آنول باہر نہیں آتی - ممکن ہے کہ وہ نہایت مضبوطی سے رحم کی اندرونی سطح کے ساتھ پیوستہ ہو رہی ہو - یا ماں اس قدر کمزور ہو - اور تھک گئی ہو کہ رحم میں ٹھیک وقت پر سکڑنے اور اُس کو دھکیل کر خارج کرنے کی طاقت نہ رہی ہو۔

یہ اچھی طرح معلوم ہو چکا ہے کہ ہندوستانی اور انگریز مستورات جو گرمیوں میں بچے کی پیدائش کے وقت پہاڑ پر نہ ہوں - زہ کی تیسری حالت میں رحم کے اعصابوں اور پٹھوں کے ڈھیلے پڑ جانے کے باعث بہت دُکھ اُٹھاتی ہیں - اور اس درجے میں آن کر اسی سبب سے اُن کا حمل بھی جلد وضع نہیں ہوتا ۔

اگر زہ میں دیر لگ جاوے - تو یہ قاعدہ مقرر کر لیا جانا چاہئے کہ حمل کے وضع ہوتے ہی رحم کو پچکاری (Douche) کے ساتھ خوب صاف کر لیا جاوے - تاکہ جھلیوں کے ٹکڑوں اور خون کے چھیچھڑوں اور لوتھڑوں کے پیچھے رہ جانے کا اندیشہ باقی نہ رہے - ورنہ فوراً سپٹک (Septic) بخار جو کہ زچہ کیواسطے نہایت مہلک ہے - شروع ہو جائیگا - اور جان جاتی رہیگی ۔

علاج - اگر آدھ گھنٹے کے آخیر میں نارٹ کے اُترنے کے نشان یا کوئی دردیں محسوس نہیں ہوئیں

جس سے معلوم ہو کہ آنول رحم سے باہر نکلی ہے یا نہیں۔ تو چاہئے کہ دایہ اوپر سے رحم کو دونو ہاتھوں کے ساتھ مضبوطی سے پکڑے اور اُسے خوب ملے۔ دبا دے اور گوندھے۔ اور جب اُس کو سکڑتا اور چھوٹا ہوتا ہوا محسوس کرے۔ تو نیچے کو اور پیچھے کے رُخ کو دبا دے ✤

رُکی ہوئی آنول کو باہر نکالنے کے لئے ناڑو کو ہرگز کھینچنا نہ چاہئے۔ اس طرح سیلان خون جاری ہو جائیگا۔ اور خطرہ ہے کہ شاید ماں بھی اس کے باعث مر جاوے ✤

خواہ یہ سلوک ماں کو کتنا ہی ناپسند ہو۔ تو بھی نصف گھنٹے تک اسی طریقے کو جاری رکھنا چاہئے۔ آنول کے پیدا ہونے میں شاذ و نادر ہی اس طریق میں ناکامیابی حاصل ہوئی ہوگی ✤

اگر مراد بر نہ آوے۔ تو ڈاکٹر طلب کیا جاوے۔ اور اس عرصے میں ماں چُپ چاپ ڈاکٹر کے بل مدد کے ملنے کے وقت تک لیٹی رہے۔ اور اس لمبی انتظار کے عرصے میں دایہ اُس کے نیچے سے بھیگے ہوئے۔ اور تمام خون آلودہ کپڑوں کو نکال کر اُس کے بستر کو صاف ستھرا اور خشک کرے۔ تاکہ اُس کو کچھ آرام حاصل ہو ✤

جب تک رحم خالی نہ ہو جائے اور خوب سکڑا ہوا معلوم نہ ہو۔ ایک مددگار یا دایہ رحم کو خوب زور سے

پکڑے رکھے - اور کسی وقت چھوڑ نہ دے ✦

سیلان خون

جب حمل اور زہ کے وقت ٹھیک طور پر حفاظت کی گئی ہو - تو زہ کے درمیان اور بعد میں سیلانِ خون اکثر واقع نہیں ہوتا ✦

خون کے شدّت سے زائل ہونے کے معمولی اسباب یہ ہیں :- دردوں اور شانے کی بابت لاپروائی - اور آنول اور جھلیوں کے خارج ہونے میں وقت کا پیش آنا - اگر ان کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے ٹوٹ کر پیچھے رہ جاویں - تو وہ رحم کو پورے طور پر سکڑنے نہیں دیتے ✦

زہ کے ختم ہوتے ہی گرم پانی کے ساتھ پچکاری کرنے سے یقینی طور پر تمام لہو کے چھیچھڑے دُھل جاتے ہیں - اور جیسا بیان کیا جا چکا ہے - اگر ویسے ہی رحم کو ملا - دبایا اور سنبھالا جاوے - تو ایسے شدید واقعات زہ کی حالات میں اکثر پیش نہ آوینگے ✦

علاج - خواہ سیلان خون کم ہو یا زیادہ - خواہ وہ زہ کے شروع میں واقع ہو یا آخر میں - یا خواہ وہ زندگی کے کسی موقع پر وقوع میں آوے - ماں کے واسطے سب سے ضروری بات یہ ہے کہ وہ بالکل خاموش اور بے حرکت ہو کر پشت کے بل لیٹی رہے اور اپنا پائنتانہ اونچا رکھے - اور سر بالکل نیچا ✦

دایہ ضرور خیال رکھے کہ مثانہ خالی کیا گیا ہو۔ اور اگر ضرورت پڑے تو کیتھٹر (Catheter) کا اِستعمال کرے۔ ایک ہاتھ سے رحم کو زور سے دبا رکھے۔ اور اُسے خوب ملے ٭

پھر نہایت گرم پانی کی پچکاری تیار کرے۔ اور رحم کو خوب عمدہ طرح سے صاف کرے۔ تا کہ اس میں کوئی چھیچھڑے یا آنول کے ٹکڑے وغیرہ نہ رہ گئے ہوں۔ رحم کو باہر سے ملنا وغیرہ بند نہ کرنا چاہئے۔ جب تک وہ ہاتھوں میں ایک سخت گیند کی طرح محسوس نہ ہو۔ اور جب تک وہ خوب سکڑ نہ جاوے اور خون کا زائل ہونا بالکل بند نہ ہو جاوے۔ ڈوش یعنے پچکاری دیتے وقت اُن تمام ہدایات پر جن کا ذکر گذشتہ باب میں کیا گیا ہے۔ نقطہ بہ نقطہ عمل کرنا لازم ہے ٭

بعض مرتبہ زہ کے تیسرے درجے میں سیلان خون شروع ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں جب رحم کے ملنے اور دبانے سے کچھ فائدہ نہ ہو۔ تو دایہ کو اپنے ہاتھ کے ساتھ آنول کو باہر نکالنا پڑے گا۔ ماں کے بیرونی اعضاء تولید و تناسل کو اور دایہ کو خود اپنے ہاتھوں کو صابون اور پانی سے اور پھر لوشن کے ساتھ دھو کر ہاتھ آہستہ آہستہ اور بڑی نرمی سے رحم کے اندر داخل کر کے نہایت خبرداری کے ساتھ آنول اور جھیلوں کے تمام حصّے نکال لئے

چاہیئیں - اور پھر تمام وقت رحم کو پکڑے رکھنا چاہیئے تاکہ وہ ڈھیلا ہو کر خون سے بھرنے نہ پاوے - آنول کے نکال لینے پر نہایت گرم پانی جس کی حرارت ۱۱۶ سے ۱۲۰ درجے تک ہو - پچکاری (Doucha) کے واسطے استعمال کیا جاوے ﴿

یہ ایک حادثہ ہے - جس میں ماں کے بچاؤ کی امید نہیں - سوائے اس کے کہ مندرجہ بالا طریق پر فوراً عمل کیا جاوے - اور ڈاکٹر کے آنے کی انتظار میں وقت ضائع نہ کیا جاوے ﴿

بچے کو چھاتی سے لگانا - خواہ دودھ نہ بھی آتا ہو - رحم کو سکڑنے میں مدد دیتا ہے - اور باقی ذریعوں کے ساتھ اس ایک کو بھی برتنا چاہیئے ﴿

اس دورے کے اختتام پر اگر ڈاکٹر نہ پہنچا ہو - تو ایک چمچہ چاء کا یعنی ایک ڈرام لکویڈ اکسٹریکٹ آف ارگٹ (Liquid extract of ergot) ہر دو دو گھنٹوں کے بعد دینی چاہیئے - اور ایک دو روز تک صرف گرم اور پتلی غذا کھلانی چاہیئے ﴿

اگر ماں نہایت کمزور اور نڈھال ہو جاوے - تو جسم کی حرارت قائم رکھنے کے واسطے گرم پانی کی بوتلیں بستر میں لگا کے رکھیں ﴿

مرگ جنین

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بچہ پیدائش سے کچھ عرصہ

پیشتر مر جاتا ہے۔ ماں کو کس طرح معلوم ہو سکتا ہے۔
کہ یہ حادثہ واقع ہؤا ہے؟ اوّل تو وہ حرکات وسکنات
جو خوب زور سے محسوس ہؤا کرتی تھیں۔ یک لخت
بند ہو جاتی ہیں۔لیکن یہ ثبوت اگر اکیلا ہی لیا جاوے
تو بہت یقینی نہیں۔کیونکہ اکثر حمل کے آخری مہینے
میں بچّے کی حرکات بند رہتی ہیں۔دوسرا نشان جو
اسی حادثے کی طرف اشارہ کرتا ہے۔ یہ ہے۔کہ
عورت کینہ ور۔تلخ مزاج۔ اور اوداس ہو جاتی ہے۔
اُس کو بھوک کم لگتی ہے۔ اور بخار کی حرارت ہو
جاتی ہے۔رات کو بے خوابی ستاتی ہے۔چند ہی روز
میں ایک بدبودار رطوبت اس کے جسم میں سے خارج
ہونے لگتی ہے۔اور آخر کار زہ کی اصلی دردیں شروع
ہو جاتی ہیں۔اور بچہ اکثر موت کے دو ہفتے بعد
خارج ہوتا ہے۔

اس کا علاج جس پر عمل کیا جا سکتا ہے۔صرف
یہ ہے کہ ڈاکٹر کو طلب کیا جاوے۔اور اُس کے
آنے تک دیر دیر تک لائیسول لوشن کے ساتھ پچکاری
(Douche) کرتے چلے جاویں۔اور مریضہ کو پلنگ پر
لٹائے رکھیں۔

اب میں ڈاکٹروں کے ایک دوسرے سے مشورہ
لینے کے بارے میں ایک دو باتیں کہا چاہتی ہوں۔
اگر کوئی ڈاکٹر جو بلایا گیا ہو۔یہ تجویز پیش کرتا ہے۔
کہ کوئی اور ڈاکٹر بھی اس کے مشورے کے لئے

بلایا جاوے - تو مریضہ اور اُس کے عزیز و اقارب
خوف کھاتے اور یہ سمجھتے ہیں کہ شاید زچہ مرنے پر
ہوگی - جو یہ تجویز پیش کی گئی اور ضروری سمجھی گئی
ہے - پر ایسا خیال نہ کرنا چاہئے - زہ کی درازی
میں جہاں کہیں ہتھیاروں کی امداد سے جلدی اور
سلامتی کے ساتھ حمل وضع ہو سکتا ہے - تجربہ کار
مددگار کی ضرورت ہوگی - اور حقیقت میں جب کبھی
کوئی ڈاکٹر مشورے کے واسطے دوسرے ڈاکٹر کو طلب
کرنے کے لئے درخواست کرے - تو اُس کو ہوشیاری
اور دانائی کا ایک نشان سمجھنا چاہئے *

بچّے کا مُردہ پیدا ہونا

جب بچہ پیدا ہونے پر سانس لینے کی کوشش نہ
کرے - تو اُس کو مردہ سمجھ لیا جاتا ہے - عموماً ایک
تندرست بچّہ پیدا ہوتے کے ساتھ ہی کم و بیش روتا
ہے - لیکن جب ماں کو زیادہ کلوروفارم سنگھایا گیا
ہو - تو گو ناڑہ میں اُس کی نبض خوب مضبوط چل رہی
ہو - تو بھی بچّہ ہلکے ہلکے سانس دیر دیر کے بعد لیتا
ہے - لیکن اس غشی سے بچّہ جلد ہوش میں آ جاتا
ہے *

دیر تک سانس نہ آنے کے اَور بھی باعث ہیں -
مثلاً زہ کی طوالت - ماں کی ناطاقتی اور تکان *

سمپل اسفکسیا (Simple asphyxia) یعنے نال کا گلے

میں پھنس جانا - اس صورت میں بچّے کو نال میں سے خون
تو کثرت سے آتا ہے - لیکن اُس کے ہاتھ پاؤں سرد ہوتے
ہیں - اور سینہ جنبش نہیں کرتا - اور چونکہ پھیپھڑوں
میں ہوا کے دخل پانے میں کچھ روکاوٹ ہوتی ہے
بچّے کا رنگ گہرا نیلا ہو جاتا ہے ٭

علاج - اُنگلی پر روئی یا نرم کپڑا لپیٹ کر حلق اور
منہ کو صاف کر کے تمام چپچپاہٹ دور کی جاوے - پھر
بچّے کو پاؤں سے پکڑ کر سر کے بل لٹکایا جاوے -
کہ تمام سانس روکنے والا مادہ گلے کی نالیوں میں سے
نکل جاوے اور اُس کی پیٹھ اور چوتڑوں پر تھپکایا
جاوے - پھر اگر معلوم ہو کہ وہ سانس لینے کی
کوشش کر رہا ہے - تو اُس کو ایک گرم کمبل کے
اوپر زمین پر ڈال کر آہستہ آہستہ اِدھر اُدھر کبھی
پیٹھ اور کبھی پیٹ کے بل چند منٹوں تک اُلٹایا پلٹایا
جاوے ٭

جب بچّہ بالکل سانس لیتا ہؤا معلوم نہ ہو - تو
کسی دوسرے شخص کو براہ راست اُس کے مُنہ
میں پھونک کر اُس کے پھیپھڑوں میں سانس بھرنا
پڑیگا - بچّے کو فلالین میں لپیٹ کر دایہ کے گھٹنوں
پر لٹایا جاوے - پھر ایک ہاتھ سے اُس کے نتھنوں
کو کس کر بند رکھیں اور دوسرا ہاتھ بچّے کے شکم
پر رکھیں ٭

بعد ازیں دایہ خود ایک لمبا سانس لے کر اور

اپنے پھیپھڑوں کو ہوا کے ساتھ خوب بھر کر بچے کے
منہ میں زور سے پھونک مارے - اور نتھنوں کو چھوڑ
دے اور شکم کو زور سے دبا دے - تا کہ جو ہوا
پھیپھڑوں میں ہو باہر نکل آوے - جب تک بچہ
خود سانس نہ لے اور اُس کی رنگت میں تبدیلی
نہ ہو یعنی نیلا رنگ جاتا نہ رہے - اسی مصنوعی طریقے
سے بچے کے اندر ہوا داخل کرتے جانا ضروری
ہے ٭

(۲) وہ بچہ جو پیدائش کے بعد سُست - سفید
اور بے نبض پڑا رہے - آسانی سے ہوش میں لایا
نہیں جا سکتا - جب بچہ چوتڑوں کے بل پیدا ہو -
بعض مرتبہ نال پر اس قدر دباؤ پڑتا ہے - کہ بچے
کو وہ زندگی بخش خون جو اُس کو نال کے ذریعے
ماں سے ملتا ہے - نہیں پہنچتا اور وہ اس رکاوٹ کے
باعث سخت مشکلات سے تازہ کیا جا سکتا ہے -
اگر ماں کو کلوروفارم زیادہ مقدار میں سنگھا دیا گیا
ہو - تو بھی بچہ اسی طرح نیم جان ہی پیدا ہوتا
ہے ٭

علاج - نال کو فوراً باندھ کر کاٹ لیا جاوے -
اور پھر بچے کو گرم پانی کے ایک باسن میں ڈبکایا
جاوے ٭

بچے کا حلق اور منہ خون اور چپچپاہٹ سے صاف
کر کے بچے کو گرم پانی کے باسن ہی میں رکھے ہوئے

پیشتر کی مانند مصنوعی طور پر سانس اُس کے پھیپھڑوں میں داخل کیا جاوے ✦

ایک مددگار بچّے کے سر کو سنبھالے اور دایہ اُس کے دونو بازوؤں کو اُس کے سر کے اُوپر کو اُٹھاوے اور ساتھ ہی اُس کی پشت کو خم دیوے۔ پھر بازوؤں کو نیچے لاوے۔ اور سینے کو دونو ہاتھوں کے ساتھ دبا دے۔ تا کہ ان میں سے ہوا خارج ہو جاوے۔ اس عرصے میں مددگار بچّے کی زبان کو ایک ہاتھ کے ساتھ باہر کو نکالے رکھے۔ تا کہ وہ پیچھے حلق کی طرف گر کے کو اُس کے سانس کو روکنے نہ پاوے ✦

بعض مرتبہ مسوڑوں اور منہ کے اندر چند ایک قطرے برانڈی کے ملنے سے بھی سانس لینے میں مدد ملتی ہے۔ پھر جب بچّہ غسل کے گرم پانی میں سے باہر نکالا جاوے۔ تو چاہئے۔ کہ گرم کئے ہوئے تیل میں ایک چائے کا چمچہ بھر برانڈی ملا کر اُس کے ساتھ بچّے کے سارے جسم کی مالش کی جاوے ✦

کم از کم ایک گھنٹے تک جان کو تازہ دم کرنے کی کوشش جاری رکھنی چاہئے۔ کیونکہ ایسے بچوں کو جو بیہوشی کی حالت میں پیدا ہوں۔ بہت دیر کے بعد ہوش آتی ہے ✦

ایسے بچّوں کی پیدائش کے بعد کئی روز تک اُن کی احتیاط کرنی لازم ہے۔ اور اُن کو غسل دلانے یا یونہی ہلانے جلانے کی خاطر بے آرام نہ کرنا

چاہیئے ٭

در اصل جس قدر بچے کو تازہ دم کرنا اور اُس کی سانس لینے کی طاقت کو بحال کرنا مشکل ہؤا ہو اُسی قدر زیادہ عرصے تک بچے کی خبرداری کرنی ہوگی تاکہ وہ پھر کسی وقت ویسا ہی نڈھال نہ ہو جاوے ٭

باب دہم

زچگی کے ایّام اور اُس کی بیماریاں - مواد کا خارج ہونا - انتڑیاں - لوا سپیر (White leg)

زچگی کے ایّام

جب زہ کے متعلق سب کارروائی ختم ہو جاوے تو ماں کے لئے سب سے اوّل بات یہ ہے کہ وہ آرام حاصل کرے ٭

وہ مائیں جو بے آرام - بے چین اور گھبرائی ہوئی ہوں - اکثر ایک صاف - ستھرے - ٹھنڈے اور تازے بستر پر لیٹ کر جلد سو جا سکتی ہیں - نیا پلنگ زچہ کے پہلے پلنگ کے قریب پہلو بہ پہلو رکھ کر

بیمار شخص اُس کے بستر کو چادر - موم جامے اور کمبل سمیت چاروں کونوں سے اُٹھا کر نئے بستر پر لٹا دیتے ہیں +

اس طرح ماں کو مطلقاً حرکت کرنی نہ پڑیگی - لیکن اگر یہ تبدیلی اُس کی مرضی کے خلاف ہو - یا وہ شدّت درد یا جریان خون کے باعث نہایت کمزور اور نڈھال ہو رہی ہو - تو ایسا کرنا مناسب نہیں +

پھر ماں کی تسلی کرنے کے لئے بچّہ اُس کے پاس لایا جاوے - اور جب وہ اُس کو اچھی طرح دیکھ چکے - تو فوراً بچّے کو دوسرے کمرے میں لے جاویں - تاکہ زچہ خانے میں شور و غل نہ ہو - اور ماں چند ایک گھنٹوں تک سو سکے +

اگر نیند نہ آوے - تو گرمائی پہنچانی فائدہ مند ہوگی گرم دودھ یا کانجی پلانے کے سوا ہاتھ - پاؤں اور ریڑھ کی ہڈی پر گرم پانی کی بوتلیں لگانی چاہئیں اور اوڑھنے کے لئے ایک اور کمبل اوپر ڈال دینا چاہئے - جب سردی لگ رہی ہو - تو کوئی شخص بھی سو نہیں سکتا - اور جب زہ میں بہت وقت لگ گیا ہو تو بعد میں اکثر شدّت سے سردی محسوس ہُوا کرتی ہے +

جب زہ کے باعث ماں نہایت کمزور اور نڈھال ہو رہی ہو - تو پچکاری کے ذریعے معا مستقیم میں ایک سیر کے قریب گرم پانی داخل کرنے سے

قدر سے تقویت حاصل ہو جاتی ہے - پیاس بجھتی اور نیند آتی ہے ۔

ممکن ہے کہ وضع حمل کے بعد جو دردیں ہوتی ہیں - وہی بے خوابی کا باعث ہوں - پہلے حمل کے بعد یہ بہت دُکھ نہیں دیتیں - لیکن ہر آیندہ حمل کے بعد اُن کی شدّت بڑھتی جاتی ہے - ظاہر ہوتا ہے کہ یہ تکان کے باعث رحم کے پٹھوں میں گھٹلیاں پڑ جانے سے پیدا ہوتی ہیں - جیسے زیادہ چلنے پھرنے سے پنڈلیوں میں اور زیادہ کام کرنے یا ورزش کرنے سے بازؤں میں پڑ جاتی ہیں - اور جب زچہ کے بعد رحم کو سکیڑنے اور دھو ڈالنے کے لئے پچکاری (Douches) نہ کی گئی ہو - تو بچے کو چھاتی پر لگاتے وقت - یا خون کے لوتھڑوں کے خارج ہوتے وقت یا جھلیوں کے باہر آتے وقت یہ درد بہت محسوس ہوتی ہے - اور زچہ کو بے آرام کرتی ہے ۔

لیکن وہ دو یا تین روز کے بعد بالکل جاتی رہتی ہے - پس اس کے باعث فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں ۔

اگر درد شدّت سے ہو - تو گرم پانی کی بوتلوں کے ساتھ رحم کو سینکنے اور بہت گرم پانی کے ساتھ پچکاری (Douche) کرنے سے فائدہ ہوتا ہے - جب درد کا دورہ بہت زور پر ہو - تو اینٹی پائیرین

(Antipyrine) کے پانچ گرین گرم گرم قہوے کے ساتھ پینے سے بھی بہت آرام حاصل ہوتا ہے ۔
اگر ماں کو اکثر قبض کی شکایت رہتی ہو ۔ تو کاسٹرائل میں بیس بوند کلورو ڈاین ملا کر پینے سے معدے کی درد جس کو اکثر زچگی کی درد مان لیا جاتا ہے ۔ رفع ہو جائیگی ۔ امید ہے کہ ماں چند گھنٹوں کے بعد تازہ دم ہو کر جاگے گی ۔ اور اُس عرصے میں اُس کو بھوک بھی لگ جائیگی ۔
پھر سب باتوں سے پیشتر یہ معلوم کرنا ہے ۔ کہ آیا مثانہ خالی ہؤا ہے یا نہیں ۔
ممکن ہے کہ پہلے اس میں کچھ وقت محسوس ہو ۔ خاص کر جبکہ زچہ کو بیڈ پین کے استعمال کرنے کی عادت نہ ہو ۔ اگر وہ اُس کے استعمال کی مطلقاً عادی نہ ہو ۔ تو بہتر یہ ہے ۔ کہ مُنہ کے بل لیٹ کر اپنے نیچے ایک برتن رکھ کر حاجت روائی کر لیوے ۔ بعد ازیں گرم سینک اور گرم پانی کی پچکاریاں (Douches) استعمال کر کے دیکھی جاویں ۔ اور پیٹی کو زیادہ کس دیا جاوے اور شکم پر آہستہ آہستہ مالش کی جاوے ۔ اگر ان میں سے ایک ذریعہ بھی کارگر نہ ہو ۔ تو بآسانی اور بلا تکلیف آلہ کیتھیٹر یعنی سلائی کے ساتھ پیشاب نکال لیا جا سکتا ہے ۔
ہر آٹھ گھنٹوں کے بعد مثانے کو خالی کرنا ضرور ہے ۔ اور چاہیئے کہ گرم بورا لیسک یا لائیسول لوشن کا

ایک لوٹا بھر پانی ہر مرتبہ جسم کو صاف کرنے کی خاطر اِس حصّے پر سے بہایا جاوے ٭

صبح اور شام ہدایات مذکورہ کے مطابق پچکاری (Douche) کرنے سے صفائی رہیگی - اور ماں کو آرام رہیگا ٭

اس کے ساتھ وہ سفید پانی جو ہندوستان میں اکثر زچگی کے ایام کے بعد بہنا شروع ہو جاتا ہے - اور جو ایک شدید قسم لیوکوریا (Leucorrhœa) کی ہے - ہونے نہیں پاتا ٭

زچگی سے پہلے چند دنوں تک ماں کو بہت ہلکی غذائیں دینی چاہئیں - مثلاً کانجی - دود میں انڈا پھینٹ کر - شوربا اور چاے وغیرہ - لیکن جو کچھ کھلایا جاوے - چاہئے کہ وہ پتلا اور رقیق ہو ٭

تیسرے سے چھٹے روز تک زود ہضم منجمد غذائیں دی جا سکتی ہیں - مثلاً دود اور انڈے کی پڈنگ - اُبلے ہوئے انڈے - مچھلی - بعد ازاں نرم گوشت - چوزہ اور تھوڑا سا شکار کھا لیا جاوے - لیکن نویں یا دسویں روز تک سُرخ رنگ کے گوشت سے پرہیز کرنا سب سے بہتر ہے ٭

رحم کو جو بہت جلد سکڑتا چلا جاتا ہے - بہت سے ناقص مواد خارج کرنے ہوتے ہیں - پس سارے جسم کی توجہ اِس وقت اُسی ایک طرف ہونے کے باعث معدہ زیادہ سخت غذاؤں کو ہضم نہیں

کر سکتا +

اوّل ایام میں رحم بہت جلد سکڑتا ہے - اور دوسرے ہفتے کے آخیر تک اُس کا پہلے سے صرف آدھا وزن رہ جاتا ہے - ہیسکل (Heschl صاحب نے تجربے سے معلوم کیا ہے کہ زہ کے اختتام کے بعد ہی رحم کا وزن ۲۲ سے ۲۴ اونس تک ثابت ہوا ہے +

۷ روز کے	آخیر میں	وزن	۱۸	اونس	تھا
۱۴ "	"	"	۱۰ سے ۱۱	"	"
۲۱ "	"	"	۵ سے ۶	"	"
۲۸ "	"	"	۳ سے ۴	"	"

دسویں روز چاہئے کہ رحم پلوس کے اوپر بالکل محسوس نہ ہو - تاہم رحم حجم میں بہت بڑا ہوگا - لیکن وہ دو مہینے کے اختتام تک اپنی پوری اور معمولی صورت اور قد پر نہیں آئیگا +

اگر تمام مائیں ان حقیقتوں کو سیکھ لیویں - اور انہیں پہچان لیویں - تو وہ وضع حمل کے بعد بستر سے اُٹھنے میں جلدی نہ کرینگی - کیونکہ یہ صاف ظاہر ہے کہ ۱۴ یا ۱۶ روز کے اخیر میں جبکہ رحم اس قدر بڑا اور وزنی ہے - بیٹھنے یا سیدھے کھڑے ہونے سے رحم کے "گر جانے" یا اپنی جگہ سے ٹل جانے کے عارضوں میں پھنس جانے کا سخت اندیشہ ہے - اس کے علاوہ سب ماؤں کو جاننا لازم ہے کہ

اندام نہانی کے ریشے اور رباط اس قدر کھچ گئے ہیں کہ اُن کو اپنی پہلی صحت - طاقت اور زور حاصل کرنے اور سکڑ کر اپنے اصلی قد پر آنے میں ضرور بر ضرور بہت سا وقت درکار ہوگا اور تب ہی وہ اور اعضاؤں کا بوجھ سنبھالنے کے لائق ہو سکینگے +

دسویں روز ماں کو بیٹھے لٹائے اُٹھا کر اور ایک آرام کرسی پر یا کوچ پر رکھکر باہر چند گھنٹوں کے واسطے کھلی اور تازہ ہوا میں لے جا کر رکھا جا سکتا ہے - اُس کو اجازت ہے کہ بیسویں یا اکیسویں روز اُٹھ کر چارپائی میں بیٹھ جاوے - اور اٹھائیسویں روز سے تھوڑا تھوڑا چلنا پھرنا شروع کرے +

تازہ ہوا کی کثرت سے وہ جلد روبہ صحت ہو کر تندرست اور توانا ہونے لگیگی - پس بہتر یہ ہے - کہ ماں کا لمبا کوچ (Couch) تمام دن باہر درختوں کی چھاؤں یا کسی اور کھلی جگہ میں ہی رکھا جاوے +

اگر پہلے روز بیٹھنے کے ساتھ ہی پیٹھ میں ذرا سی درد بھی محسوس ہو - یا تھوڑی سی حرکت کرنے سے لال پانی آنا شروع ہو جاوے تو ماں کو فوراً بستر پر لیٹ جانا چاہئے - اور مشورے کے لئے اُسی وقت ڈاکٹر کو طلب کرنا چاہئے +

مواد کا خارج ہونا

حمل کے وضع ہونے کے تین یا چار روز تک رحم کی زخمی اور کچّی سطح سے ایک لال رنگ کی رطوبت نکلتی رہتی ہے - مختلف مستورات میں یہ کم و بیش اپنی اپنی حالت پر منحصر ہے - لیکن چوتھے روز اُس کی رنگت گلابی اور پانچویں روز بھُوری ہو جاتی ہے - اور پھر بعد اُس کے وہ آہستہ آہستہ زرد ہو کر ہلکا سبز پانی بن جاتا اور تیسرے ہفتے کے آخیر تک ایسا ہی رہتا ہے +

اس مادے کے ساتھ کوئی چھیچھڑے نہ ہونے چاہئیں - اور نہ ہی اُسے کثرت سے آنا چاہئے - معمول کے مطابق اول ۲۴ گھنٹوں میں چھ بار گدیاں تبدیل کرنے کی ضرورت ہوگی +

دماغی پریشانی - تیز اثر جلاب - اور بستر میں اُٹھ کر بیٹھ جانے سے شدّت کے ساتھ سیلانِ خون شروع ہو جاتا ہے - اور اگر آنول اور جھلّیوں کے ٹکڑے ٹوٹ کر رحم میں رہ جاویں - تو بھی کثرت سے جریان خون ہوتا ہے +

سیلان خون کو بند کرنے کی نسبت اُن وجوہات کو جن سے یہ واقعہ پیش آتا ہے - روکنا زیادہ آسان ہے - لیکن پہلی بات یہ ہے کہ صحیح طور پر معلوم کیا جاوے - کہ آیا پیچھے رحم میں کچھ باقی

رہ گیا ہے یا نہیں - اور اسی بات کی تحقیق کرنے
کے لئے ایک ڈاکٹر کو طلب کرنا نہایت لازمی ہے -
اس اثنا میں ماں کو چپ چاپ اور بالکل بے حرکت
ہو کر بستر پر پیٹھ کے بل پڑے رہنا چاہئے - اور دایہ
اُس کے شکم کے اوپر سے رحم کو پکڑ کر خوب ملے -
اور دبا دے - اور پینے کے واسطے ایک خوراک ارگٹ
کی دیوے ؞

اگر کسی قسم کی تعفّن انگیز بو آوے - تو چاہئے
کہ فوراً طبیب کو اُس کی اطلاع دیجاوے - کیونکہ اگر
ماں کو بالکل صاف رکھا جاوے - تو عموماً خارج شدہ
مواد سے بدبو نہیں آتی - یہ تو صرف اُس صورت میں
ہوا کرتی ہے - جبکہ کوئی لوتھڑا خون کا جیسے وہاں ہونا
نہ چاہئے - رحم میں پڑا سڑتا ہو - یا کوئی اور شے
رحم میں پڑی رہی ہو - پس اُس کو فوراً خارج کرنا
چاہئے ؞

اگر کوئی ڈاکٹر نہ مل سکے - تو دایہ کو چاہئے کہ
رحم کو بڑے زور سے ملے اور لالیسول لوشن کے
ساتھ خوب گرم گرم پچکاریاں (Douche) دیوے - اور
دن میں دو یا تین بار ایک ایک چاے کا چمچہ بھر
لکوئیڈ ارگٹ (Liquid ergot) پلائی جاوے - اور کھانے
پینے کے واسطے صرف رقیق اور پتلی غذائیں کثرت
کے ساتھ دیوے ؞

یہ ہمیشہ بہتر ہوتا ہے کہ بستر کا سرہانہ پائینانے

کی نسبت اونچی رکھا جاوے - تاکہ جو مواد خارج ہونے والے ہیں - ان صورتوں سے نیچے کو ڈھل جاویں - روزانہ پچکاری (Enema) کرنے سے رودیں صاف رہینگی - اور مریضہ کی حالت پر زور نہ پڑیگا - پس وہ زیادہ کمزور ہو جانے سے محفوظ رہیگی ؞

زہ کے درمیان اور زہ کے بعد ٹھیک طور پر زچہ کو سنبھالنے سے معمولی زچگی کے ایسے ایسے امراض سے بچے رہنا ممکن ہے - خاص کر جبکہ صفائی کی خاطر احتیاطاً پچکاریوں اور لوشن کا استعمال دھونے دھلانے کے واسطے جاری رکھا جاوے ؞

روز صبح بلا ناغہ بدن کی حرارت مقیاس الحرارت (Thermometer) کے ذریعے معلوم کرنی چاہئے - اور اگر اس میں معمول سے ذرا بھی زیادتی ہو - تو فوراً ڈاکٹر کو اطلاع دینی چاہئے ؞

زہ کی تکان کے باعث ماں کی طاقت گھٹ جاتی ہے - اور وہ اکثر موسمی بخار میں مبتلا ہو جاتی ہے خاص کر اُن صورتوں میں جب کہ کونائن اُس کو نہ کھلائی گئی ہو - وہ اس بخار پر غالب نہیں آسکتی ؞

بخار کی اور کئی ایک وجوہات ہیں - مثلاً قبض دل و دماغ کی پریشانی اور گھبراہٹ - یا رحم میں خون کے لوتھڑوں کا پیچھے رہ کر سڑنے لگ جانا ؞

جب بخار کی یہ وجہ ہو تو یکایک تمام مواد خارج

ہونے بند ہو جاتے ہیں۔ جب یہ عارضہ شدید نہ ہو تو مواد بند تو نہیں ہوتے۔ لیکن اُن کے بدبودار ہونے ہی سے یہ بات ثابت ہوتی ہے ÷

ممکن ہے کہ پہلے ایک دو روز کے اندر چھاتیوں میں دودھ زیادہ اُتر آیا ہو۔ اور بخار کا یہی باعث ہو۔ لیکن عموماً ایسا بخار نہیں ہُوا کرتا ÷

جلاب دینے اور چھاتیوں پر گرم پانی کا سینک دینے سے سوزش اور سختی کو کم کیا جا سکتا ہے۔ اور اسی طرح بخار بھی ہلکا ہو جائے گا۔ اور اگر ضرورت ہو تو نَل یعنی (Breast pump) بریسٹ پمپ کے ساتھ دودھ نکال دیا جا سکتا ہے ÷

ان دنوں میں اگر صفائی اور منقا ادویات کا اس قدر اہتمام کیا جاتا ہے۔ اور لحاظ رکھا جاتا ہے۔ تو زچگی کا اصلی بخار جس کو پیوئرپرل فیور (puerperal fever) کہتے ہیں۔ شاذ و نادر ہی واقع ہوتا ہے۔ در حقیقت وہ تیمارداری میں صرف بے انتہا لاپروائی کرنے سے اور زہ کے بیچ میں سخت نادانی سے کارروائی کو انجام دینے سے وقوع میں آ سکتا ہے ÷

اول چھ گھنٹوں کے بعد ماں جس کروٹ چاہے بستر میں لیٹے۔ کبھی منہ کے بل۔ کبھی ایک پسلی کے بل اور کبھی دوسری کے بل (عرصے تک پشت کے بل پڑے رہنے سے رحم پیچھے کو اُلٹ جاتا ہے) اس کو اکیسویں روز تک مطلقاً اُٹھ کر بیٹھنا نہ چاہیے۔

اور نہ ہی اٹھائیسویں روز تک چاہئے کہ وہ اُٹھے یا
چلے پھرے +

انتڑیاں

اگر زچگی کے شروع میں پچکاری (Enema) کے
ذریعے سے تمام انتڑیوں کو اچھی طرح صاف کر لیا
گیا ہو تو وضع حمل کے بعد ایک روز ناغہ کر کے
دوسرے روز کی صبح تک چھیڑ چھاڑ کرنے کی ضرورت
نہ ہونی چاہئے۔ تب اگر خود بخود حاجت نہ ہوئی ہو۔
تو سب سے بہتر جلاب یہ ہے۔ کہ آدھ اونس کسٹرائیل
(castor-oil) زچہ کو پلا دیا جاوے۔ یہ کسی قدر بچے
پر بھی اثر کرتا اور اُس کے پیٹ کو بھی صاف کر دینے
میں مدد دیتا ہے +

اگر کسٹرائیل پیا نہ جا سکے۔ تو اُس کی بجائے سب
سے بہتر دوائیں یہ ہیں۔ کہ لکویڈ ایکسٹریکٹ کاسکارہ
ساگراڈہ یا مرکب سینا (Liquid extract cascara sagrada or
(confection of senna) کا ایک ڈرام یعنی ۶۰ بوند۔ یا
(Epsom salt) اپسم سالٹ۔ کا ایک چمچہ بھر کھلا دیں۔
یا کوئی اور تیز اثر والی دوا پلانی نہ چاہئے۔ تا کہ بچے
کو نقصان نہ ہو۔ جلاب کی تاثیر سے پہلے اکثر ایک
پچکاری (Enema) بھی دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔
تاکہ آنتوں میں تمام سُدے اور سخت گٹھلیاں وغیرہ نرم ہو جاویں +
جن صورتوں میں وضع حمل سے پیشتر صریحاً قبض کی

شکایت رہی ہو - ان میں بہتر یہ ہے کہ زچہ کو دوسری صبح ہوتے ہی تین اونس زیتون کے خالص تیل کی پچکاری دیں - اور آدھ گھنٹہ بعد پھر گرم پانی میں صابون گھول کر پچکاری (Enema) کریں - بعد ازیں کا سٹرائیل اچھی طرح اور آسانی سے موثر ہو جائیگا - اور اگر پرینیم (Perineum) یعنی خارجی عضو پھٹ گیا ہو - اور اس میں ٹانکے لگائے گئے ہیں - تو ہر صورت میں یہی موخرالذکر ترتیب اور یہی طریقہ استعمال کرنا چاہئے ✤

تیسرے روز کے بعد دود پلانے والی عورت کے لئے روڈوں کو خالی کرنے اور صاف رکھنے کے لئے محض گرم پانی ہی کی روزانہ پچکاری (Enema) کافی ہوگی - لیکن اگر قبض کی شکایت رہے - تو شکم پر مالش کرنے - روزانہ زیتون کے تیل کی پچکاری دینے اور پھر گرم گرم پانی کا ایک گلاس بھر کر پینے سے اور جس طرح قبض کے متعلق اس کتاب کے ایک باب میں کھانے پینے پر ہدایتیں لکھی گئیں ہیں - اُن پر عمل کرنے سے بہت فرق پڑ جائیگا ✤

اگر دوسرے یا تیسرے روز پیٹ پھول جاوے - اور زچہ - اپھراؤ - بائی - اور درد شکم کی شکایت کرے - تو نہایت گرم پانی میں تارپین کا تیل ملا کر گرم کپڑے کے ساتھ شکم پر سینک دیا جاوے - فلالین کے ایک ٹکڑے کو دوہرا کرکے اُس سخت گرم پانی میں جو ایک

چاے کا چمچہ بھر تارپین اور تین پاؤ پانی کی نسبت سے ملایا ہؤا ہو۔ بھگو کر خوب نچوڑ لیا جاوے۔ اور شکم پر رکھ کر اُوپر سے ایک خشک تولئے کے ساتھ ڈھانپ دیا جاوے۔ اور اُس کو کم از کم دو گھنٹوں تک اسی طرح پڑا رہنے دیا جاوے +

تارپین کا تیل فلالین پر چھڑکنا نہ چاہئے۔ ساتھ ہی اس کے تارپین کے تیل کی پچکاری (enema) کرنی بھی نہایت مفید ہے +

تارپین کے آدھ اونس کو زیتون کے تیل کی چار اونس کے ساتھ خوب ملایا جاوے۔ پھر تین پاؤ گرم پانی جس میں کثرت سے صابون گھلا ہؤا ہو ملا لیا جاوے۔ اور بعد میں یہی مرکب (انیما) پچکاری (enema) کے ساتھ معاے مستقیم کے اندر داخل کر دیا جاوے۔ اگر اس کے ساتھ سوزش اور درد رفع نہ ہو۔ اور بخار چڑھ جاوے۔ تو ڈاکٹر کا طلب کرنا ضروری ہے +

بواسیر

اگر بواسیر کی زیادہ شکایت ہو۔ تو کاسٹرائیل سے پرہیز کرنا لازم ہے۔ اور وضع حمل کے بعد مریضہ کو روزانہ پچکاری ہی دینی چاہئے۔ اگر کوئی ادویات درکار ہوں۔ تو کاسکارہ یا کیلومل کی تین گرین (3 grs of calomel) کھلائی جاویں۔ اکثر جب بوجھ اور دباؤ

کم ہو جاتا ہے - تو بواسیر کی شکایت بھی بہت جلد گھٹنے لگتی ہے - لیکن اگر وہ جلد رفع نہ ہو جاوے تو اُس علاج پر جس کا ذکر اس کتاب کے حصہ اول میں "بواسیر" کے بیان میں لکھا گیا ہے - عمل کرنا چاہئے +

(White leg)

زچگی کے بعد یہ مرض اکثر لاحق نہیں ہوتا - لیکن اس کا ذکر کرنا لازم ہے - ٹانگ کی بڑی نس میں خون کا لوتھڑا جم جانے سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے - زچگی کے دوسرے یا تیسرے ہفتے ٹانگ دفعتاً درد کرنے لگ جاتی ہے - اور بہت جلد سوجتی چلی جاتی ہے - اور اکثر کسی قدر بخار بھی ہو جاتا ہے - اس مرض کے بہت سے اسباب ہو سکتے ہیں - مثلاً بستر سے بہت جلد اُٹھ بیٹھنا - حمل کے اخیری مہینوں میں کثرت سے دودھ پینا - لوہے کے مقویات کا استعمال اس مرض میں گرفتار ہو کر مریضہ کئی ہفتوں یا مہینوں تک چلنے پھرنے سے عاجز ہو جاتی ہے - یہاں تک کہ بستر سے اُٹھ بھی نہیں سکتی +

اکثر بائیں ٹانگ اس مرض میں مبتلا ہوتی ہے - لیکن شدید حالتوں میں جب ایک ٹانگ اچھی ہو جاوے تو پھر دوسری سوجنی شروع ہو جاتی ہے - پس اس طرح مریضہ کئی مہینوں تک اس مرض میں گرفتار رہتی

ہے - یہ مرض زیادہ تر کمزور اور پتلے اور تھوڑے خون
والی عورتوں میں اور جنہوں نے زیادہ بچے جنے ہوں۔
پایا جاتا ہے - تین چار روز کے عرصے میں ٹانگ سوج
کر بہت بڑی اور سخت ہو جاتی ہے - اور رنگ میں
بالکل سفید ہو جاتی ہے - پہلے روز سے چاہئے - کہ
اُس کو ایک تکیے کے اوپر اونچا کر کے رکھا جاوے۔
اور اُس کے دونو طرف ریت کے بھرے ہوئے تھیلے
رکھے جاویں - تاکہ نیند میں ہل نہ جاوے - ٹانگ کو
کسی صورت میں ہلانا یا دبانا یا کسی تیل کے ساتھ مالش
کرنا یا کوئی اور دوا اُس پر ملنا یا لگانا قطعاً منع ہے
گرم پانی کے سینک - اور گلیسرین اور بلاڈونا کے ساتھ
مرض کے شروع ہی میں لیپ کرنا درد کو کم کرتا
ہے - بعد ازاں ٹانگ کو روئی میں لپیٹ کر پاؤں
سے جانگھوں تک پٹی کے ساتھ باندھ دینا چاہئے -
اور پھر ٹانگ کو بالکل ساکن اور بے حرکت رکھنا چاہئے۔
ہلکے ہلکے جلاب خصوصاً کھاری پانی یعنی کارلسباڈ اور
فریڈرک شل (Carlsbad and Friedrichshall) اور
روزانہ پچکاری (enema) ضرور دئے جاویں ÷

دن کے وقت پانی اور لیموں کا شربت کثرت سے
پیا جاوے - یا بار بار کے استعمال کے واسطے ایک
عمدہ اور مزیدار شربت ذیل کے طور پر بنایا جا سکتا
ہے :- ایک اونس سٹرک ایسڈ (citric acid) ایک اونس سرپ
آف لیموں (syrup of lemon) شربت لیموں اور ڈیڑھ سیر

یعنی دو پاینٹ (pint) پانی - اس مرکب میں سے ہر مرتبہ دو دو یا تین تین گھنٹوں کے بعد کھانے کے چار چار چمچے بھر شربت ایک گلاس بھر سرد پانی میں ملا کر پیتے جاویں ÷

دودھ پینے سے قطعاً پرہیز لازم ہے - لیکن دودھ کی ہلکی پڈنگ - چوزے - مچھلی - اور پھل ترکاری کا کثرت سے استعمال کرنا ضروری ہے - انجیر اور ریونڈ (Rhubarb) کو چینی کے ساتھ پکا کر کھانے سے خصوصاً فائدہ حاصل ہوتا ہے ÷

جب ورم کم ہونے لگے - اور ٹانگ نرم ہونی شروع ہو - تو خون کے دوران کو امداد دینے کی خاطر دن میں دو مرتبہ دس دس منٹ تک آہستہ آہستہ نیچے کے رُخ یعنے پاؤں سے گھٹنے کی طرف تیل کے ساتھ مالش کرنی چاہئے - باری باری گرم اور سرد پانی کے ساتھ ٹانگ پر اسفنج پھیرنے سے بھی پٹھوں میں طاقت آتی ہے ÷

مریضہ کو جب تک تندرست نہ ہووے - بالکل ساکن اور چپ چاپ رکھنا چاہئے - جب تک ٹانگ میں کوئی درد یا کسی قسم کا ورم باقی رہے - چاہئے کہ اُس کو مطلقاً ہلایا جلایا نہ جاوے ÷

جب پہلے پہل مریضہ اُٹھ کر چلنے لگے - تو ٹانگ کو پاؤں کے انگوٹھے سے لے کر اوپر تک فلالین کی ایک پتلی پٹی کے ساتھ کسی قدر کس کر باندھے رکھنا

چاہئے۔ ممکن ہے کہ پہلے بار چلنے کے بعد تھوڑا سا ورم پھر ہو جاوے۔ لیکن چاہئے کہ کئی مہینوں تک زچگی کے بعد یہ احتیاط رکھی جاوے کہ مریضہ بہت زیادہ حرکت اور ورزش نہ کرے ٭

باب یازدہم

چھاتیوں کی حفاظت۔ اور دودھ پلانے کے متعلق ہدائتیں۔ کھلانے پلانے میں بےقاعدگی۔ دودھ پینے سے بچے کا انکار کرنا۔ دودھ کی کمی۔ دکھنے والے زخمی پستان۔ چھاتیوں کی سوزش۔ دنبل کا چھاتیوں میں واقع ہونا۔ بچے کے تلف ہو جانے کی صورت میں کیا کرنا چاہئے

چھاتیوں کی حفاظت۔ اور دودھ پلانے کے متعلق ہدائتیں

یہ سب سے بہتر ہے کہ پیدائش کے چند گھنٹے بعد ہی بچے کو چھاتی سے لگایا جاوے۔ خاص کر

جب ماں اچھی طرح سے سو کر اور آرام کر کے اُٹھے۔ چاہیئے کہ اول چوبیس گھنٹے کے اندر صرف تین بار بچے کو دود پلایا جاوے۔ اور دوسرے چوبیں گھنٹوں میں چار مرتبہ ✦

یہ نہایت ضروری ہے کہ اگر کوئی خاص سبب نہ ہو تو بچے کو اس سے زیادہ دفعہ چھاتی سے نہ لگایا جاوے۔ اور چاہیئے کہ پانچ منٹ سے زیادہ ایک وقت پر بچے کو دود نہ پلایا جاوے۔ اگر اس قاعدے پر عمل نہ کیا جاوے۔ تو بچہ جلد ایسی کوشش میں جس سے اُس کو بہت کچھ خوراک حاصل نہیں ہوتی۔ اعتبار کھو بیٹھتا ہے ✦

جب ابھی دود نہ اترا ہو۔ تو بھی بچے کو چھاتی چوسنے کی اجازت دینے کا یہ مقصد ہے کہ چھاتیوں کی جنبش سے دود پیدا ہوتا ہے۔ اور رحم سکڑتا ہے اور اس میں سے چھیچھڑے اور اور جما ہوا خون خارج ہوتے ہیں۔ اور سوزش وغیرہ سے بچنے کا یہ ایک عمدہ ذریعہ ہے ✦

سوا اس کے بچہ دود چوسنا سیکھتا ہے۔ گو پہلے پہل ہر دفعہ صرف پانچ یا چھ قطرے کلوسٹرم colostrum) کے جو ایک چکنی رطوبت ہے۔ اور بچے پر جلاب کا اثر رکھتی ہے۔ نکلیں گے ✦

خالی چھاتیوں کے زخمی ہو جانے کا باعث اکثر بچے کو بار بار دود پلانا ہی ہوا کرتا ہے۔ اگر اُن کو پیشتر

ہی سے لوشن اور ادویات کے ساتھ دھو کر جیسا اس کتاب کے پہلے باب میں ذکر کیا گیا ہے۔ سخت اور تیار کر لیا جاوے۔ تو معمولی حفاظت کے بعد کسی قسم کی تکلیف درپیش نہ آنی چاہئے ٭

لیکن اگر دود اچھی طرح نہ آتا ہو۔ تو بچّہ ہونٹوں سے چوسنے کے بجائے اپنے سخت مسوڑوں کے ساتھ چھاتیوں کی بھٹنیوں کو چبائیگا ٭

ایسا کرنے سے کھال چھیلی جائیگی۔ اور بھٹنیاں زخمی ہو جائینگی۔ پس جب چھاتی میں دود نہ رہے۔ تو بچّے کو دیر تک بے فائدہ چوستے نہ رہنے دینا چاہئے ٭

اگر بچّہ بھٹنی کو آرام اور آسانی سے پکڑ نہیں سکتا۔ تو بھی ایسا ہی حال ہوگا۔ وہ پکڑنے کی کوشش کریگا۔ اور مسوڑوں سے اُس کو چبائیگا۔ اگر بچّہ معمولی سے بڑا اور طاقتور ہو تو ممکن ہے۔ کہ وہ پستانوں کو زور کے ساتھ کھینچ کھینچ کر سخت ضرر پہنچا دے۔ ایسی صورتوں میں بُھٹنیوں کی حفاظت کے واسطے ایک شیلڈ (shield) یا خول کا استعمال کرنا ضروری ہے۔ اگر بچّے کے منہ میں دانت ہوں۔ تو بہتر یہ ہے کہ اُن کو نکال دیا جاوے۔ یا ایک نپل شیلڈ (nipple shield) چھاتیوں کی حفاظت کے واسطے استعمال کی جاوے ٭

جب چھاتیوں میں دود اُتر آوے۔ اور اکثر تیسرے

روز تک ایسا ہو جاتا ہے۔ تو بچے کو زیادہ مرتبہ دود
پلانا شروع کیا جا سکتا ہے۔ دود جو روزانہ پیدا ہو
مقدار میں ایک کوارٹ یعنے قریب ڈیڑھ سیر کے
ہونا چاہیئے۔ دود کو بڑھانے اور اس کے عمدہ بنانے
کے واسطے چاہیئے کہ ماں کثرت سے کانجی۔ دلئے۔
اور دود میں اُبالے ہوئے دلئے کا استعمال کرے۔
جَو کے آٹے کو دود میں پکا کر کھانے سے اور مٹر
سیم اور جوُ کے شوربے سے بھی دود بڑھتا۔ اور
طاقت بخش ہو جاتا ہے۔ پہلے دنوں میں تو یہ ہلکی
غذائیں کھانی چاہئیں۔ لیکن بعد میں انڈے۔ مچھلی
اور پھل کھانے مفید ہیں ✣

کھلانے پلانے میں باقاعدگی

یہ سب سے ضروری امر ہے۔ ماں کے واسطے لازمی
ہے۔ کہ صبح پانچ بجے سے لے کر رات کے گیارہ
بجے تک بچے کو ہر دو گھنٹوں کے بعد چھاتی سے
لگا دے اور دود پلا دے۔ پھر رات کو گیارہ بجے
سے لے کر صبح کے پانچ بجے تک بچے کو ایک
علٰحدہ کمرے میں رکھا جاوے۔ تا کہ ماں کی نیند
میں مطلقاً خلل نہ آوے۔ اگر بچہ رات کو روئے۔
تو مصفّا پانی کا ایک چاے کا چمچہ بھر پلا دینے سے
وہ خاموش ہو جائیگا۔ اور پھر دو تین رات کے بعد
بالکل تکلیف نہ دیگا ✣

دونو چھاتیوں سے باری باری زیادہ سے زیادہ
پندرہ سے بیس منٹ تک دود پلانا چاہئے ۔بعض بچے
لالچی اور کھاؤ ہوتے ہیں ۔اُن کو پندرہ منٹ سے پیشتر
ہٹا لینا چاہئے اور بعض سُست ہوتے ہیں ۔ چاہئے
کہ دود پیتے وقت ان کو سونے نہ دیا جاوے چاہیئے کہ
دود پلاتے وقت ماں تھکی ہوئی نہ ہو ۔ اور نہ ہی
اونگھ رہی ہو ۔ اُس کو اپنی ساری توجہ دود پلانے
کی طرف رکھنی چاہئے ۔ ورنہ اندیشہ ہے کہ بچّہ اُس
کے نیچے دب جائیگا ✤

وہ جس طرف سے بچے کو دود پلاوے ۔چاہئے
کہ اُسی پہلو کے بل لیٹے ۔ اور اپنا بازو بچے کی گردن
کے نیچے رکھے ۔ اور ساتھ ہی ایک چھوٹا تکیہ اُس کے
نیچے رکھے ۔ تاکہ دود براہ راست اور آسانی سے
اُس کے مُنہ میں آوے ۔ دود پینے وقت بچّے کو
تنگ اور بے آرام اور دبا کر نہ رکھا جاوے ✤

بچّے کا داہنی چھاتی سے دود پیتے ہوئے رونا ۔
اور بغیر کسی سبب کے دود پینے سے انکار کرتے
معلوم ہونا کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے ۔ اس کی
یہ وجہ ہے کہ جب بچّہ اپنی بائیں کروٹ پر ہو کر
داہنی چھاتی سے دود پیتا ہے ۔ تو اُس کا بھاری
گردہ جو دائیں طرف ہے ۔ اُس کے اوپر بوجھ ڈالتا
ہے ۔ اور وہ اُس کے دباؤ سے بے آرام ہوتا ہے ۔
پس چاہئے کہ بچّہ ایسے طور پر رکھا جاوے ۔ کہ اُس

کے پاؤں ماں کے دائیں بازو کے نیچے آویں - اور اپنی دائیں پسلی پر لیٹ کر دائیں چھاتی میں سے دود پی رہا ہو - گویا کہ وہ بائیں چھاتی میں سے دود پی رہا ہے
ماں کو خیال رکھنا چاہیئے کہ بچہ ناک کے رستے بخوبی سانس لے سکے - اور چاہیئے کہ وہ دود پلانے وقت دو اُنگلیوں کے ساتھ کھٹنی کو نیچے اور اُوپر سے سنبھالے رکھے - تاکہ زیادہ دود اُتر آنے سے بچے کو غوطہ نہ لگ جاوے - یا اُس کے چھوٹے ہونے کے باعث بچے کی سانس نہ رُک جاوے +

پندرہ یا بیس منٹ کے بعد - یا اگر بچہ سو جاوے تو اس سے بھی پیشتر اُسے چھاتی سے الگ کر دینا چاہیئے - پھر چھاتی اور خصوصاً کھٹنیوں کو ہلکے بورالیک لوشن کے ساتھ آہستہ آہستہ دھو کر سکھا لینا چاہیئے - اور پھر رطوبات کو جذب کرنے کی خاطر تھوڑی سی صاف روئی کی گدی بنا کر یا کھولائی ہوئی صاف اور نرم پٹی یا کپڑے کا ٹکڑا تہ کرکے چھاتی پر رکھ دینا چاہیئے +

بعد ازاں ایک سینہ بند پہنا جاوے - جس کے ساتھ چھاتیوں کو سہارا رہے گا - ایک لٹھے کا یا کسی کپڑے کا ٹکڑا جس کی چوڑائی ۱۲ انچ ہو - لے کر پشت پر ڈال کر آگے لایا جاتا ہے - اور پھر سامنے بالکل بیچوں بیچ میں اُسے پن کے ساتھ مضبوط کرکے باندھ دیا جاتا ہے - اس سے چھاتیاں بدنما - ڈھیلی اور لمبی نہیں ہونے پاتیں +

یہ ضروری نہیں کہ ہر مرتبہ دود پینے کے بعد بچے کا منہ صاف کیا جاوے - کیونکہ اندیشہ ہے کہ ایسا کرنے سے اُس کا نرم نرم چمڑا منہ کے اندر سے چھل جائیگا - لیکن چاہئے کہ دن میں تین مرتبہ تھوڑی سی صاف روئی کو بورالیسک لوشن سے بھگو کر اُس کے منہ کو اندر سے پونچھ دیا جاوے ؂

بچے کا دُود پینے سے اِنکار کرنا

ممکن ہے کہ بچہ چھاتی سے دود پینے سے انکار کرے - اس کی چند وجوہات کا پیشتر ذکر ہو چکا ہے - بہت دفعہ صرف بچے کے رُخ کو بدل دینے سے جس میں پستان آسانی سے اُس کے منہ تک پہنچ جاوے مقصد حاصل ہو جاتا ہے - بعض مرتبہ بھٹنیاں بہت چھوٹی اور دبی ہوئی ہوتی ہیں - یا چھاتی اِس قدر پھولی ہوئی ہوتی ہے - کہ بچہ اُن کو پکڑ نہیں سکتا ؂

اگر چھاتیاں سوج کر سخت ہو رہی ہوں اور بھٹنیاں اُن میں بالکل دب گئی ہوں - تو چاہئے کہ گرم پانی کا سینک دے کر اُن پر کسی قسم کے تیل کی مالش کی جاوے - اور جتنا دود فالتو ہو نکال دیا جاوے - بعد اس کے بچہ بھٹنیوں کو پکڑ کر چوس سکیگا - اگر بھٹنی دبی ہوئی ہو - تو دایہ کو چاہئے کہ ایک ہاتھ کی اُنگلیوں سے چھاتی کو آہستہ آہستہ دباتی جاوے اور دوسرے ہاتھ کی اُنگلیوں سے بھٹنی کو اُونچا کرتی

جاوے ۔ نپل شیلڈ (nipple shield) ایک ایسی شے ہے
جو تمام دوا فروشوں سے مل سکے گی ۔ اُس کے پہننے
سے بھٹنی خواہ کتنی چھوٹی اور دبی ہوئی ہو ۔ تو
بھی بچّہ اُس کو آسانی سے پکڑ سکیگا ؛
پھر ممکن ہے کہ دود عمدہ اور کافی نہ ہو ۔ شاید
وہ مقدار میں کم اور عمدہ قسم کا نہ ہو ۔ اس صورت
میں بچّہ دود پینے وقت روئیگا ۔ اور اگر وہ سیر نہ ہو
تو تمام وقت بے چین رہیگا ۔ اور وزن میں کم ہوتا
جائیگا ۔ بعض مرتبہ جب دود حد سے زیادہ ہو تو بچّے
کو غوطہ لگ جائیگا ۔ اس صورت میں ماں کو چاہئے
کہ دود روک کر یعنے دو انگلیوں سے تھام کر بچّے
کو پلا دے ۔ یا چاہئے کہ وہ دود کو بریسٹ پمپ
(Breast pump) کے ساتھ جو دود نکالنے کا آلہ ہے
نکال کر بچّے کو پلا دے ؛
سب سے بہتر قسم کا پمپ وُہ ہے ۔ جو شیشے کا
گاؤ دُم گلاس سا ہو ۔ اُس کے سرے پر بارہ سے
پندرہ انچ تک لمبی ایک ربڑ کی نالی لگی ہوتی ہے ۔
جو شیشے کی چوڑی طرف ہے وہ چھاتی کے اوپر بھٹنی
کی گرد لگائی جاتی ہے ۔ پھر ماں ربڑ کی نلی میں
سے چوس کر ساری ہوا باہر نکال لیتی ہے ۔
بعد ازیں دود خود بخود نکلنے لگ جاتا ہے ۔ اور گلاس
میں جمع ہوتا جاتا ہے ۔ اسی دود کو بوتل میں ڈال کر
چوسنی کے ساتھ بچّے کو پلایا جاتا ہے ۔ اس سارے

آئے اور اُس کے لوازمات کو ہر مرتبہ برتنے سے پیشتر پانی میں کھولا لینا چاہئے - اور پھر ایک باسن میں جس میں بورایسک لوشن ہو ڈال کر رکھنا چاہئے ◆

بریسٹ پمپ (Breast pump) ان صورتوں میں استعمال کیا جاتا ہے - (۱) سوجی ہوئی یا زیادہ تنی ہوئی چھاتیوں کو ہلکا کرنیکے لئے (۲) یا کمزور بچوں کیواسطے جو کہ دود چوس نہ سکتے ہوں (۳) جب شروع میں پہلا دود بچوں کو موافق نہ آوے - اور وہ اُس کی وجہ سے قے کر دیتے ہوں ◆

ممکن ہے کہ بچہ بعض مرتبہ نہایت سست ہو رہا ہو اور سوائے چند لحظوں کے دود پینے کے لئے نہ جاگے قبض یا یرقان کے باعث ایسا ہوتا ہے - کاسٹرائیل کی ایک خوراک یا گریگری کے پاوڈر یعنے سفوف (Gregory's powder) کی آدھ گرین کھلانے سے اُس کی طبیعت درست ہو جائے گی ◆

دکھنے والے زخمی پستان

ان کے سبب سے بچے کو دود پلانے میں ضرور خلل واقع ہوگا - جب بچہ چھاتی چوستا ہے - تو ان میں سخت درد محسوس ہوتا ہے - اور اکثر ان کی وجہ سے چھاتی میں سوزش اور دنبل وغیرہ پیدا ہو جاتے ہیں - جب شروع میں ذرا بھی زخم نظر آئے تو اُس کا فوراً علاج کرنا چاہئے - کیونکہ اکثر یہ جلد نہیں اچھے ہوا کرتے - سب سے ضروری اور اول باتیں

یہ ہیں کہ صفائی اور آرام کا بڑا لحاظ رکھا جاوے۔ چاہئے
کہ تمام وقت نپل شیلڈ (nipple shield) کو پستانوں کی
حفاظت کے واسطے پہنے رکھا جاوے۔ اگر ایک چھاتی
میں بہت درد اور سوزش ہو۔ تو دو تین روز تک اُس
طرف سے دود پلانا ملتوی رکھنا چاہئے ⁜

آہستہ آہستہ دود کو بریسٹ پمپ کے ساتھ نکال
کر بچے کو پلایا جاوے۔ اگر ایسا کرنے سے زخم میں
تکلیف ہو تو گرم پانی کے ساتھ سینک دیا جاوے۔
اور مالش کی جاوے۔ اور چاہئے کہ ذیل کے طریقے
سے دود خارج کیا جاوے ⁜

دایہ ماں کے پہلو میں ایک طرف بیٹھ کر انگوٹھے
اور چھوٹی اُنگلی کے بیچ میں کے خم میں چھاتی کو
سہارا دے کر اوپر کو رکھے۔ اور دوسرے ہاتھ کی
اُنگلیوں سے اس پر تھوڑا سا تیل ملے۔ پھر چاہئے
کہ نہایت نرمی کے ساتھ نیچے سے بھٹنیوں کے رُخ
کو مالش کا میلان رکھے۔ اور آہستہ آہستہ دباؤ میں
اوپر کو آتے ہوئے ترقی کرتی جاوے۔ کبھی کبھی چھاتی
کو دونو ہاتھوں میں لے کر ہلا دے۔ اور پھر مالش کا
رخ بھٹنیوں کی طرف رکھ کر انگلیوں کے ساتھ اُس
کو دباتی اور آہستہ آہستہ ملتی جاوے۔ یہاں تک کہ
ساری چھاتی نرم ہو جاوے۔ اور پھر دود بہنے لگ
جائیگا۔ یہ دود بچے کو نہیں دیا جاتا۔ لیکن دوسری
چھاتی سے اُس کو دود پلایا جا سکتا ہے۔ اور بیچ بیچ

یں ضرورت کے وقت گاے کا دود پتلا کر کے بوتل کے ساتھ چوسنی سے پلایا جا سکتا ہے ٭

چاہئے کہ اس عرصے میں فرائرس بالسم (Friar's balsam) یہ ایک قسم کا مرہم ہے کثرت سے زخم پر لگایا جاوے - اور اُس کو تھوڑی سی نرم اور جذب کرنے والی صاف روئی کے ساتھ ڈھانپ دیا جاوے - اس مرہم کی تہ کے اندر زخم بہت جلد اچھا ہو جاتا ہے اور اُس کو دھونے دھانے یا اور چھیڑ چھاڑ کرنے کی مطلقاً ضرورت نہیں ٭

اگر زخم چھوٹے ہوں - تو دود پلانے کے بعد ہر مرتبہ گلیسرین یا ویسلین میں تھوڑی سی ٹینک ایسڈ (Tannic acid in glycerine or vaseline) ملا کر لگا دینی چاہئے ٭

نپل شیلڈ خواہ شیشے کی ہو یا چاندی کی - چاہئے کہ اُس کے کنارے پر تھوڑی سی ویسلین لگا دیجاوے تا کہ وہ چھاتی پر خوب بیٹھ کر آوے - اُس کے اُوپر ایک چوسنی لگی ہوتی ہے - جس پر تھوڑا سا دود یا گلیسرین لگا دینے سے بچہ فوراً اُس کو چوسنا شروع کر دیتا ہے ٭

دبی ہوئی بھٹنیاں اکثر اس کے استعمال سے چند روز کے اندر باہر نکل آتی ہیں - اور بچہ آسانی سے اُن کو پکڑ کر چوس سکتا ہے - اگر ماں خود تھوڑا سا دود شیلڈ (Shield) میں نچوڑ دیوے - تو بچہ جلد چوسنے

سُوج کر تن جاوے ۔ تو اِسی مذکورہ بالا طریقے پر دوبارہ عمل کیا جاوے ۔ اور جونہی چھاتی نرم ہو ۔ اور درد میں افاقہ ہو ۔ تو بچے کو چھاتی سے لگایا جاوے ۔ تاکہ وہ اُسے چوس کر سوزش کو کم کرنے میں مدد دے ؛

چھاتیوں میں دُنبل کا ہونا

چھاتی کی سوزش اور اُن کے دودھ کے ساتھ تن جانے میں غفلت کرنے سے یہ واقعہ پیش آتا ہے ۔ وہ ایک سخت گٹھلیاں سی محسوس ہوتی ہیں ۔ جن کو چھونے یا ہلانے سے شدّت کا درد ہوتا ہے ۔ اُن کے اوپر کی سطح کا رنگ سُرخ ہو جاتا ہے ۔ اور کھال پتلی پڑ جاتی ہے ۔ اکثر ان صورتوں میں دودھ گھٹ جاتا یا بالکل بند ہو جاتا ہے ۔ اور کبھی ایسی چھاتی سے بچے کو دودھ پلانا نہ چاہیئے ؛

اگر عارضے کے شروع ہی میں ایک ربڑ کی تھیلی میں برف کا چورا بھر کر دس سے بارہ گھنٹوں تک تمام وقت چھاتی کے اوپر رکھے رہیں ۔ تو بعض دفعہ سوزش بڑھنے نہیں پاتی اور بکھر جاتی ہے ۔ اگر دودھ ہو تو اُس کو بریسٹ پمپ کے ساتھ نکال دینا چاہیئے تاکہ جمع ہونے نہ پاوے ۔ مگر بچّے کو دودھ دوسری چھاتی سے پلایا جاوے ۔ لیکن جب شکایت خفیف ہی ہو ۔ تو پوست کے ڈوڈے پانی میں پکائے جاویں

اور اُن کے پانی کے ساتھ سینک دیا جاوے اور پھر
بیلا ڈونا گلیسرین Belladonna glycerine لگا کر ایک
مضبوط پٹی چھاتی کے اوپر کس کر باندھ دینی چاہئے
اکثر ایسا کرنے سے سوزش جاتی رہتی ہے ؞

جب پیپ پیدا ہو جاوے - اور یہ امر روز مرہ
کے بخار چڑھنے سے اور چھاتی کے سخت رہنے اور
شدت کے ساتھ دُکھنے سے ظاہر ہوتا ہے - تو چاہئے
کہ فوراً دنبل کو چیرا دیا جاوے - دیر کرنے میں چھاتی
کے ضائع ہو جانے کا اندیشہ ہے - اور اگر جلدی
صحیح طور پر اس کا علاج کیا جاوے - تو اُمید ہے
کہ زخم کے اچھے ہونے پر دود پھر پیدا ہو جائیگا -
اور ماں بدستور اس چھاتی سے بچے کو دود پلا سکیگی ؞

دنبل کے اچھے ہونے پر جو زخم کی جگہ کسی قدر
سخت رہ جاتی ہے - اُس کا کچھ مضائقہ نہیں -
کیونکہ وہ آہستہ آہستہ نرم ہو جائیگی - آیندہ بچوں
کو دود پلانے کے بارے میں متفکر ہونے کی کوئی وجہ
نہیں - سوائے اُس صورت کے کہ چھاتی کے رباط
دُنبل کی کثرت اور گہرائی کے باعث ضائع ہو گئے
ہوں - اور خود بخود پھوٹ کر بہنے والے زخم بن
گئے ہوں - اس سوزش اور دنبل سے بچانا زیادہ
تر دایہ کے ہاتھوں میں ہے - چاہئے - کہ وہ کبھی
چھاتیوں کو زیادہ پُر - یا سخت نہ رہنے دیوے
جونہی اُن میں درد یا کوئی شکایت معلوم ہو - تو فوراً

سینک دیوے - اور مالش کر کے جیسا اوپر بیان
کیا گیا ہے - چھاتی پر پٹی باندھ دیوے +

بچّے کے تلف ہو جانے کی صُورت میں کیا کرنا چاہئیے

اگر بچّہ مر جائے یا مردہ پیدا ہو تو ماں کی خوراک
کے بارے میں وہی عام قاعدہ استعمال کرنا چاہئیے
اور رقیق غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہئیے - پیاس بجھانے
کو برف چوس لی جا سکتی ہے - چند روز تک ہر روز
صُبح کے وقت ایپسم سالٹ (Epsom salt) کی ایک
خوراک پانی میں ملا کر پینی چاہیے - اور روئی کی
گدیاں بنا کر پٹی کے ساتھ چھاتیوں پر کس کر باندھ
رکھنی چاہئیں - تا کہ ان میں دود جمع ہونے نہ
پاوے +

اگر چھاتیاں پیشتر ہی سے دود کی زیادتی کے
باعث تنی ہوئی ہوں - تو چاہئیے کہ بریسٹ پمپ
کے ساتھ دود خارج کر کے اُن پر تیل کی مالش کی
جاوے - اور جب وہ نرم ہو جاویں - تو بلاڈونا گلیسرین
(Belladonna glycerine) کا لیپ اُن پر کر کے روئی
کی تہ لگا کر پٹی باندھ دیویں +

ان صورتوں میں جب تک دود بند نہ ہو جاوے

پھنسیوں پر کثرت سے بورایسک پوڈر Boracic Powder چھڑکنا چاہئیے +

دودھ پلانے اور چھاتیوں کی حفاظت کا مضمون ماں اور بچے دونو کے واسطے اس قدر ضروری ہے - کہ اُس کے بیان کرنے کے لئے ایک سارے باب کو وقف کر دینے کے لئے کسی قسم کی عذر خواہی کی حاجت نہیں +

جو ان امور پر غور سے نگاہ کرینگے - ضرور بچوں کو مصنوعی غذاؤں اور ہضم کردہ دودھ وغیرہ کے جو اکثر بنے بنائے اور تیار کئے ہوئے ملتے ہیں - کھلانے کے برے نتیجوں سے آگاہ ہو جائینگے - یہ چیزیں اُن کی جان اور زندگی کو گھٹانے اور بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی طاقت کو کم کرنے کی باعث ہوتی ہیں +

کاش کہ ساری مائیں یہ پہچان سکیں اور مان لیں کہ آئندہ نسل کی بہتری اور بہبودی کا دار و مدار زیادہ تر اسی بات پر ہے - کہ مائیں اپنے بچوں کو خود دودھ پلا سکنے کی طاقت رکھیں - اور اُن کو دودھ پلانے پر راضی ہوں - پھر وہ اس امر پر غور کرنے اور اپنے آپ کو اس پاکیزہ فرض کے ادا کرنے کے لئے موزوں بنانے کے واسطے اپنا وقت بخوشی تمام صرف کرینگی - اور کسی تکلیف اور دقت کی پرواہ نہ کرینگی +

حصّہ چہارم

باب اوّل

نوزاد بچّہ - قبل از وقت پیدائش - غسل - بچّے کا سنگار - لباس اور پوشش - پاخانہ - پیشاب - بدن کی جلد

نوزاد بچّہ

گزشتہ زمانہ میں ایک نوزاد بچّے کا اتنا خیال نہیں کیا جاتا تھا - جیسا کہ اب کیا جاتا ہے - ماں سے علٰحدہ ہوتے ہی اس کو کھلی ہوا میں چھوڑ دیا جاتا تھا اور خوب صابون مل کر پانی میں ڈبکایا جاتا

تھا - نتیجہ اس کا یہ ہوتا تھا - کہ اس سلوک سے نا رضا مندی ظاہر کر کے بچّہ اپنی زندگی کے پہلے گھنٹے کو خوب زور شور سے رونے میں صرف کر دیتا تھا - اگرچہ غیر معمولی طور پر مضبوط بچّے اس سے نقصان نہ اُٹھاتے تھے - لیکن عام طور پر یا تو انہیں سردی لگ جاتی تھی - یا ہاضمے کی تکلیفات - جسم اور آنکھوں کی زرد رنگت - اور طبیعت کی بد مزاجی پیدا ہو جاتی تھی ✤

یہ بات یاد رکھنی نہایت ضروری ہے - کہ بچّے کی پہلی جائے سکونت کی حرارت عنقریب ہر وقت ۹۹ ننانوے درجے پر تھی - پس پیدائش کے بعد ہر صورت میں یک لخت اگر زیادہ نہیں تو ہوا کی حرارت کے بموجب اس کو اٹھارہ یا بیس درجہ کی سردی کی برداشت کرنی پڑتی ہے ✤

نیا طریقہ یہ ہے - کہ جھٹ پٹ بچّے کی آنکھیں چہرہ اور منہ صاف کر کے اُس کو ایک گرم فلالین یا روئی میں لپیٹ کر اوپر کمبل اوڑھا دیا جائے - اور پھر علیحدہ چپ چاپ کئی گھنٹوں تک ایک کھٹولی میں جس کو گرم پانی کی بوتلوں سے پیشتر ہی سے گرم کر رکھا ہو - سونے کے واسطے لٹا دیا جاوے ✤

اس طرح بچّے کو اپنی نئی زندگی کے حالات کے مطابق سنبھلنے کی مہلت مل جاتی ہے - اور اُس کی ملائم جلد اور نازک نظام عصبی کو کسی قسم کا صدمہ نہیں

پہنچتا - جب بچہ جاگتا ہے - تو دایہ اچھی طرح سے اُس کو دیکھتی بھالتی ہے - اور اُس کے جسم کا امتحان کرتی ہے ؛

بعض مرتبہ جب پیدائش کے وقت بچے کے سر پر زچہ کی ہڈیوں اور تنگ راہ کا دباؤ پڑتا ہے - تو اُس کے سر کی صورت بے ڈول یا لمبی سی ہو جاتی ہے - یا سر کے اوپر تالو میں ایک قسم کی ورم سی سوج ہو جاتی ہے - اگر بچے کے سر کو اس حالت میں وقتاً فوقتاً ہیر پھیر دیتے رہیں - تا کہ عرصے تک سارا بوجھ ایک ہی طرف نہ پڑا رہے - تو صورت شکل کی یہ تبدیلیاں خود بخود تھوڑے عرصے میں جاتی رہینگی - اگر پیدائش کے وقت آلات کا استعمال کیا گیا ہو - تو ممکن ہے کہ پیدائش کے چند روز بعد چہرے کی ایک جانب قدرے فالج زدہ ہو جائے - لیکن یہ شکایت بھی چند روز میں خود بخود رفع ہو جاتی ہے ؛

منہ کو کھول کر ملاحظہ کرنا چاہئے - تا کہ معلوم ہو کہ بچے کی زبان بند تو نہیں - یا تالو میں شگاف تو نہیں - کیونکہ اگر ایسا ہو تو بچے کے دودھ پینے میں ہرج واقع ہو گا - اگر کوئی ایسی بد ڈولیاں ہوں تو وہ فوراً ڈاکٹر کو دکھائی جانی چاہئیں ؛

پھر بعض دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ نو زاد بچے کی چھاتیاں سوجی ہوئی اور سخت ہوتی ہیں - اور

اُن کو دبانے سے دودھ کی مانند ایک سفید رطوبت نکل آتی ہے - اُن کو چھیڑنا نہ چاہئے - لیکن اُن پر زیتون کے تیل کی مالش کرکے بورایسک لوشن (Boracic lotion) کی "ڈریسنگ" (Dressing) یعنی مرہم پٹی کرنی چاہئے - یا پولٹس (Poultice) ۲۴ گھنٹوں تک اُن پر باندھنی چاہئے ‌‌‌‌‌‌‌‌‌+

بعض مرتبہ ایسا بھی ہوتا ہے - کہ بچہ پاخانے کی نالی کے منہ کے بغیر پیدا ہوتا ہے - یا وہ کسی غلط جگہ پر ہوتی ہے - اُس حالت میں فوراً ڈاکٹر کو اطلاع دینی چاہئے ‌‌‌‌‌‌+

قبل از وقت پیدائش

ہمیشہ یہ معلوم کرنا کہ بچہ قبل از وقت پیدا ہؤا ہے یا نہیں آسان نہیں کیونکہ ممکن ہے کہ پورے دنوں کے ایک کمزور بچے اور دوسرے تندرست و توانا بچے میں جو وقت سے ایک مہینے یا قریب ایک مہینے کے پیشتر پیدا ہؤا ہو - کچھ فرق نظر نہ آوے ‌‌‌‌‌+

بجائے اس کے کہ بچہ چالیس ہفتوں کے آخر میں یعنی ۲۸۰ دنوں کے بعد پیدا ہو - ایک بچہ اٹھائیس ہفتوں کے آخر میں پیدا ہوکر زندہ رہ سکتا ہے اگر وقت سے بہت ہی پہلے مثلاً حمل کے ساتویں یا آٹھویں مہینے کے آخیر میں بچہ پیدا ہو جاوے تو اُس میں نا مکمل زندگی کے صریح نشانات نظر آئینگے ‌‌‌+

مثلاً بچے کا پوست بہت پتلا - نہایت سرخ اور شفاف ہوگا - اُس کا سر جسم کی نسبت اور جسم کے لحاظ سے بہت بڑا ہوگا اور کھوپڑی کی ہڈیاں بھی پتلی ہونگی ؞

عموماً ایسا بچہ اپنی ماں کا دودھ ہضم نہیں کرسکتا اور اُس کا نظام عصبی نہایت متحرک اور غیر مطمئن ہوتا ہے ؞

اگر وہ ساتویں مہینے یا اٹھائیسویں ہفتے سے پیشتر پیدا ہؤا ہو تو اُس کے زندہ رہنے کی بہت امید نہ ہوگی ؞

لیکن اس کے ساتھ ہی کئی معتبر خبریں بچوں کے پچیسویں ہفتے کے آخیر میں پیدا ہوکر سن بلوغت تک زندہ رہنے کی سنی اور درج کی گئی ہیں - پس اگر کوئی بچہ قبل از وقت پیدا ہوکر خوب اچھی طرح سے سانس لیتا ہو - تو اُس کی جان سے نا اُمید نہ ہو بیٹھنا چاہئے ؞

ایسے بچوں کی حفاظت اور رکھ رکھاؤ میں تین امور کا خیال رکھنا ضروری ہے :-

(۱) چاہئے کہ دن اور رات اُن کو ایک سی حرارت میں رکھا جاوے ؞

(۲) جہانتک ممکن ہو اُن کو ہاتھ کم لگایا جائے اور چپ چاپ پڑے رہنے دیا جاوے ؞

(۳) تھوڑا تھوڑا دودھ کئی بار کرکے دیا جاوے

جوں ہی "قبل از وقت" بچہ پیدا ہو - چاہئے
اس کو روئی میں لپیٹ کر ایک گرم اور نرم کمبل میں
لپیٹ لیا جاوے - جب تک نال میں جان ہو اور
اُس کی نس چلتی رہے - اس کو کاٹا نہ جاوے -
لیکن جب نال کاٹا جاوے تو جھٹ پٹ بچے کو علیحدہ
کرتے ہی اُس کے بدن پر کمبل کے اندر ہی اندر
زیتون کے تیل کے ساتھ مالش کر کے پھر نرم روئی میں
لپیٹ دیا جاوے اور گرم پانی کی دو بوتلوں کے بیچ
ٹوکری میں رکھ دیا جاوے - معمولی "پالنا" (Incudator)
جو خاص ایسے بچوں کے واسطے ہوتا ہے - عام طور پر
استعمال کرنا آسان نہیں - لیکن ضرورت کے وقت
خود ایک پالنا بنا لینا مشکل نہیں - ٹین کے دو ٹب
(Tinbath tubs) لئے جاویں - ایک بڑا ہونا چاہئے -
اور ایک چھوٹا - تاکہ ایک دوسرے کے اندر ٹھیک طور
پر بیٹھ جاوے - چھوٹے ٹب میں روئی بچھا کر اسے
خوب گدگدا پالنا سا بنا لیا جاوے - اور چھوٹے اور
بڑے ٹب کو اندر اور باہر رکھتے ہوئے چاروں طرف
اور نیچے کے تلے میں ۲ انچ کا فاصلہ رکھا جاوے -
اور نیچے کے یعنی باہر والے ٹب کے تلے تمام وقت
ایک چراغ (*Lamp*) جلتا رہے - ان دونو ٹبوں (Tube)
کو ایک کمبل کے ساتھ ڈھانپے رکھنا چاہئے - کہ اندر
کے ٹب کی حرارت تھرما میٹر (Thermometer) کے ساتھ
ہر وقت ۱۰۰ درجے پر یکساں رہے *

خوراک کا فوراً بندوبست کرنا چاہیئے - کیونکہ ایسے بچّوں میں جمع کی ہوئی طاقت نہیں ہوتی اور ایک معمولی بچّے کی طرح وہ ایک دو روز تک پچھاڑ کھانے یا گھٹنے کی برداشت نہیں کر سکتے - اوّل چوبیس گھنٹوں میں گرم آش جَو اور دودھ کا پانی (Whey) برابر برابر مقدار میں لے کر اُس میں سے ایک چاء کا چمچہ ہر ڈیڑھ گھنٹے کے بعد پلاتے جانا چاہیئے +

دوسرے چوبیس گھنٹوں میں انڈے کی سفیدی پھینٹ کر دس قطرے اسی سفیدی کے آش جَو اور دودھ کے پانی (whey) میں ملا کر دوسرے اور تیسرے روز تک پلاتے جاویں - اور اگر ماں کی چھاتیوں میں دودھ ہو - تو وہی نکال کر برابر حصّہ مقطّر پانی کے ساتھ ملا کر ہر دو دو گھنٹوں کے بعد دو دو چمچہ چاء کے اندازے سے دینا چاہیئے - اگر ماں کے پاس دودھ نہ ہو تو تیسرے روز کے بعد تازہ ملائی کے پانچ قطرے ہر ایک چاء کے چمچہ بھر آش جَو اور دودھ کے پانی (whey) میں ملا کر اسی مرکب کے دو دو چاء کے چمچے ہر دو گھنٹے کے بعد پلاتے جاویں +

صرف دو مرتبہ دن میں بچّے کو روئی کے بیچ میں سے آہستہ سے اُٹھا کر اُس کو صاف کرنا چاہیئے - اور جلدی جلدی کپڑوں کے اندر ہی اندر اُس کے بدن پر زیتون کے تیل کی مالش کرنی چاہیئے +

اس طریق سے گرمی اور چکناہٹ یعنی چربی جس کی

ایک قبل از وقت پیدا شدہ بچّے کو از حد ضرورت ہے
کسی قدر اُس کو میسّر ہو جائیگی - کیونکہ اُس کی جلد
پتلی ہونے کے باعث تیل کو بہت جلد جذب کر لیگی +
جب بچّہ چوس سکنے کی قابلیت کے آثار ظاہر کرے
تو ہر چار گھنٹوں کے بعد اُسے چھاتی سے لگانا چاہئے
لیکن بیچ میں ضرور ہر دو دو گھنٹوں کے بعد اس
کو وہی خوراک یعنی دود کا پانی (whey) آش جَو
اور ملائی پلانے جاویں +
ایسے بچے کا یکا یک پچھاڑ کھا جانا اور مر جانا
ایک معمولی بات ہے - پس اِن بے وقت پیدا شدہ
بچّوں کی غور سے نگرانی کرنی چاہئے +
اگر کسی وقت بچّہ اسی سبب سے یکا یک نیلا اور
سرد پڑ جاوے اور سانس نہ لے - تو اُسے فوراً روئی
سمیت ۱۰۵ درجے کی حرارت کے پانی میں غسل کے
واسطے ڈالنا چاہئے +
۵ یا ۱۰ منٹ کے بعد اُسے گرم پانی میں سے
نکال کر گرم زیتون کے تیل کے ساتھ اُس کے
سارے جسم پر مالش کرکے پھر نئے سرے سے چاہئے
کہ اُسے گرم گرم روئی میں لپیٹ دیا جاوے +
تاکہ اِس بے وقت پیدا شدہ اور کمزور بچّے کو ہاتھ
وغیرہ بہت نہ لگائے جاویں - ایک نرم تکیے پر روئی
لپیٹ کر فلالین کے ایک مضبوط غلاف کو اس پر
چڑھا دیا جاوے - پھر اُسی غلاف کے بیچ حصّے پر

فلالین کی جیب سی لگا دی جاوے ۔ بعد ازاں بچّے کو روئی میں لپیٹ کر اور پھر فلالین میں لپیٹ کر اُسی جیب میں ڈال دیا جاوے ۔ پس اس طرح جب اُس کو پالنے یا گرم پنگھوڑے میں سے نکال کر ماں کے پاس لے جایا جاوے ۔ تو خواہ مخواہ ہلانا جلانا نہ پڑے گا ۔ اور وہ بڑے آرام سے چُپ چاپ اس میں پڑا رہے گا ۔ اگر تکیئے کے دونو اطراف پر ڈورے سیئے ہوئے ہوں ۔ تو ضرورت کے مطابق اس جیب کو تنگ بھی کیا جا سکتا ہے ۔ تا کہ بچہ اُس کے اندر مضبوطی سے بندھا رہے ؞

غسل

بچّے کا پہلا غسل اُس کے سو اُٹھنے کے بعد دینا چاہئے ۔ دایہ آگ جلا کر بچّے کو گود میں لے کر اور اُس کو ایک کمبل میں لپیٹے ہوئے اُس آگ کے سامنے بیٹھ جاتی ہے ؞

پھر وہ عمدہ اور مصفّا جذب کرنے والی روئی کے ایک ٹکڑے سے پھاہے کو زیتون کے تیل میں جو کسی ستھری کٹوری یا پیالی میں آگ پر ذرا سا گرم ہونے کو رکھا ہو ۔ تر کرتی ہے ۔ اور خوب کھلے طور پر بچّے کے سر پہ یہ تیل ملتی ہے ۔ بعد ازاں ویسے ہی تیل کو سارے جسم پر ملتی ہے ۔ اور اگر موسم سردی کا ہو تو کمبل کے اندر ہی اندر

تمام بدن پر مالش کرتی ہے ٭

پھر ایک نرم چیتھڑے کے ساتھ جھٹ پٹ بچّے کے بدن پر سے تیل پونچھ دیا جاتا ہے - اور اسی کے ساتھ ہی وہ ایک پنیر کی سی شے جو پیدائش کے وقت بچّے کے جسم پر اکثر ہوتی ہے اور انگریزی اصطلاح میں اُسے وَرنکس کیسیو سا (Varnix Caseosa) کہتے ہیں - اُتر آتی ہے - اگر وہ سب اسی وقت نہ اُتر سکے - تو اُس کو دوسرے غسل تک چھوڑ دینے میں کوئی نقصان نہیں ٭

پھر اور تیل خوب اچھی طرح اور بہتات کے ساتھ بچّے کی جلد پر ملا جاتا ہے - اور اِس امر کا بڑا خیال رکھا جاتا ہے - کہ بچے کے جسم کے تمام حصّوں پر تیل ملا جاوے - اور سب شکن وغیرہ کی جگہیں خوب صاف کی جاویں - مثلاً بغل کے نیچے وغیرہ ٭

اب بچّہ اپنی ننھی پوشاکیں پہننے کے لئے تیار ہے - لیکن اُس کا تکونہ رومال یعنی جانگیہ پہنانے سے بیشتر چاہئے کہ اُس کے چوتڑوں اور پاخانے کی جگہ کے گرد لینولین (Lanoline) یا وینولیا کریم (Vinolia cream) کا لیپ کر دیا جاوے - تاکہ جب وہ پہلی دفعہ پاخانہ کرے - جو کہ بھورے سے رنگ کا اور نہایت لبسدار چپچپا سا ہوتا ہے - اور جسے انگریزی اصطلاح میں میکونیم (Meconium) کہتے ہیں

تو وہ آسانی سے صاف کیا جا سکے ✤

بچّے کی زندگی کے پہلے تین یا چار دنوں کے واسطے اس قسم کا تیل کا غسل اُس کی ضروریات کے واسطے کافی ہوگا ✤

لیکن بعض لوگ گرم دودھ میں آدھا پانی ملا کر بھی اسفنج کا غسل دینا پسند کرتے ہیں۔اس امر کی بہت خبرداری کرنی چاہئے۔ کہ ناف بھیگنے نہ پاوے۔ کیونکہ بھیگ جانے سے وہ سڑنے لگ جاویگی۔ اور سڑنے سے سوزش اور زخم پیدا ہونگے ✤

اگر بچّے کو نہلایا جاوے۔ تو چاہئے کہ اس کے کمرے کی حرارت کم از کم ۸۰ درجے پر ہو۔اور اس امر کی ہر طرح سے تسلّی و تشفّی کر لی جاوے کہ بچّے کو سردی نہ لگ جاوے ✤

جس پانی۔یا پانی اور دودھ میں بچّہ نہلایا جاوے چاہئے کہ اس کی حرارت تھرمامیٹر کے مطابق ۱۰۰ درجے پر ہو ✤

دایہ فلالین کا ایپرن (Apron) یا ایک مضبوط موٹا تولیہ کمر سے باندھ کر سامنے گھٹنوں پر لٹکا لیتی ہے۔ اور بچّے کو ایک اور نرم تولئے میں لپیٹ کر گود میں رکھ لیتی ہے۔تیل ملنے کے بعد وہ تولئے سمیت بچّے کو لپٹا لپٹایا غسل کے پانی میں اُتار کر ایک ہاتھ سے اُس کے سر کو سہارا دیئے رکھتی اور دوسرے ہاتھ سے اُس کو ملتی جاتی ہے ✤

بچے کو غسل کے پانی میں اُتارنے سے پیشتر صابون کے بجائے انڈے کی سفیدی ملی جا سکتی ہے۔ لیکن اگر دودھ استعمال کیا جاوے۔ تو اُس کی ضرورت نہیں ٭

انڈے کو بچّے کے جسم پر سے دھو ڈالنے کے بعد اُسے اُٹھا کر گود میں مُنہ کے بل رکھ لیا جاتا ہے اور ایک گرم تولیا اس کی پیٹھ پر ڈال دیا جاتا ہے اور پھر آہستہ آہستہ اور نہایت نرمی کے ساتھ جا بجا اسی تولئے کو رکھ رکھ کر بچّے کا بدن سکھایا جاتا ہے۔ مل کر پونچھنے سے خطرہ ہے۔ کہ اُس کی جلد کو نقصان پہنچے۔ کسی قسم کا بدن پر لگانے کا خالص سفوف جو کسی معتبر انگریزی دکان سے خریدا گیا ہو۔ سارے جسم پر پوڈر پف (Powder puff) کے ذریعے لگایا جا سکتا ہے ٭

جو سفوف وایولٹ پوڈر (Violet powder) کے نام سے دیسی دکانوں پر فروخت ہوتے ہیں۔ امتحان کرنے پر سراسر نکھٹے اور ردّی اور مُضر مرکبات کا مجموعہ ثابت ہوئے ہیں۔ ایک سفوف جس پر تسلی اور بھروسا ہو سکتا ہے۔ گھر ہی پر زِنک آکسائیڈ اور بورایسک ایسڈ اور نشاستہ سفوف کے ہم وزن مقدار میں ملا لینے سے بنا لیا جا سکتا ہے۔ گرمیوں کے موسم میں گرمی دانے یعنی گھمیوریوں سے بچاؤ کے واسطے خصوصاً یہ پوڈر مفید ہے ٭

بہتر یہ ہے۔ کہ صابون اور پانی کے ساتھ پورا غسل
یکبارگی نہ دیا جاوے۔ پیدائش کے اوّل ہفتے میں
اور دوسرے میں بھی تیل اور دودھ کے ساتھ نہلانے
سے بچے کو بہت آرام۔ چین اور راحت حاصل ہوتی
ہے۔ اور جب تک دودھ پلانے کے واسطے اُسے نہ
جگایا جاوے۔ وہ خوب مزے سے ایک لمبی نیند کے
خمار میں پڑا سویا کرتا ہے

بعد ازاں بچے کو گود میں لے کر اُسے اسفنج Sponge
کے ساتھ غسل دلانا چاہئے۔ اور پھر سب سے آخیر میں
پورا غسل دیا جانا چاہئے۔ کمزور بچوں کو کبھی پورا غسل
نہ دیا جاوے۔ چاہئے کہ اُن کا ہر ایک عضو جدا جدا
دودھ اور پانی کے ساتھ دھویا جاوے اور پھر اُسی
عضو کو تیل سے مل کر فوراً ڈھانپ دیا جاوے۔
تاکہ اُسے ہوا نہ لگنے پاوے۔ پھر اِسی طرح تمام
اعضا کو باری باری نہلا لیا جاوے

بچے کا معمولی غسل خوراک کے بعد ہی ہرگز نہ دیا
جاوے۔ اور نہ ہی غسل کرنے کے ساتھ ہی بچے کو
باہر ہوا میں لے جایا جاوے۔ غسل کے بعد چونکہ
بچہ تھک جاتا ہے۔ چاہئے کہ اُسے کچھ خورش کھلا کر
سُلا دیا جاوے۔ اور عرصے تک کافی نیند لینے دیا
جاوے

ہندوستان میں پانی کے اندر معدنیات کثرت سے
ہوتی ہیں۔ اور یہی باعث ہے۔ کہ بچوں کو جب اُس

پانی سے نہلایا جاوے تو ان کے بدن پر خارش اور کھجلی وغیرہ ہو جاتی اور اُن کے بدن کی جلد خشک ہو جاتی ہے ۔ پانی کو نرم اور معدنیات سے صاف کرنے کی یہ ترکیب ہے ۔ کہ ایک بڑا چمچہ بھر جَو کا دلیا ململ کی تھیلی یا پوٹلی میں باندھ کر ایک باسن میں رکھا جاوے اور بھوٹتا ہوا پانی اُس کے اوپر ڈالا جاوے اور پھر ایک گھنٹے تک اس کو پڑا رہنے دیا جاوے۔ بعد ازیں تھیلی کو کل کر نچوڑ لیا جاتا ہے ۔ اور یہ تیار شدہ پانی غسل کے پانی میں ملایا جاتا ہے ؛

بچّے کا سنگار

ایک نوجوان ماں کے لئے یہ بہتر ہے کہ وہ ایک نو زاد بچے کے نہلانے دھلانے اور پوشاک وغیرہ پہنانے کی ترتیب سے واقفیت حاصل کرے ۔ کیونکہ گو ایک تربیت یافتہ دایہ ایسے موقعہ پر اکثر حاضر ہوتی ہے ۔ تو بھی کبھی ایسا اتفاق ہو جاتا ہے ۔ کہ ماں کو کسی ناتجربہ کار شخص کو ہدایت کرنے کی ضرورت پڑتی ہے ؛

اوّل تو نال کو سُکھا کر خشک بورالیک الیسڈ اس پر چھڑک لینا چاہئے ۔ اگر کچھ خون بہتا ہو۔ تو چاہئے ۔ کہ پہلے بند پر ایک اور پختہ بندکس کر لگا دیا جاوے۔ پھر ادویات میں جوش دی ہوئی ۔ ململ کا ایک ٹکڑا یا چیتھڑا جو اُبال لیا گیا ہو ۔ تھوڑی سی نرم جذب

کر لینے والی روئی کے ساتھ نال پر لپیٹ دیا جاوے اور نال کو اوپر کے رُخ اُٹھا دیا جاوے۔ بعد ازیں ایک فلالین کی پٹی جس کی چوڑائی ۶ انچ اور لمبائی ۱۶ انچ ہو شکم کے گرد اگرد لپیٹی اور کسی قدر مضبوطی سے کس کر باندھ دی جائے۔ تا کہ نال اپنی جگہ سے سرکنے نہ پاوے۔ اور چاہئیے کہ اُس کا سرا ایک پہلو پر بخاٹی سے ٹانک دیا جاوے +

بچے کو نہلاتے وقت اس بات کی حفاظت کرنی ضروری ہے کہ نال بھیگنے نہ پاوے۔ کیونکہ اگر وہ بھیگ جاوے تو سڑنے لگ جاویگی۔ اور اُس سے بدبو آنے لگیگی۔ اگر اُس کو خشک رکھا جاوے اور ہوا نہ لگنے دی جاوے۔ تو وہ چھٹے یا آٹھویں روز تک مرجھا کر گر جاویگی +

بعد ازیں بُر والے نرم تولئے کا تکونہ رومال جانگیئے کی بجائے بچے کو پہنایا جاتا ہے۔ احتیاط رکھی جاوے۔ کہ ٹانگوں کے درمیان زیادہ تہ نہ آنے پاویں۔ کیونکہ اِس کے باعث بچے کی زانو کی ہڈیاں پھیل جاتی اور بے ڈھب ہو جاتی ہیں +

اِس طرح اگر رومال تنگ کر کے پہنایا جاوے تو بچے کی زانو کی ہڈیاں آگے کو جھک جاتی ہیں۔ اور نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ اس کے گھٹنے ٹکرانے لگتے ہیں +

اوّل ہفتے میں جو پوشاک بچے کو درکار ہے۔ وہ صرف فلالین کا چھوٹا کرتا اور بچے کو لپیٹنے کے واسطے ایک

نرم اور ہلکا کمبل ہوگا۔

ایک دوہرا کمبل سوا گز مربع بچھا کر بچے کو اس طور پر آڑی طرح سے لٹایا جاوے کہ اُس کا سر ایک کونے میں آوے۔ پھر پہلے کمبل کی ایک طرف بچے کے گرد لپیٹ دی جاوے اور بعد میں دوسری جانب اور پھر پاؤں کی طرف کا سرا موڑ کر سیفٹی پن Safetypin کے ذریعے کمبل کے باقی حصے کے ساتھ باندھ دیا جائے

موسم کے لحاظ سے باریک یا موٹی فلالین کا ایسا ہی سادہ کپڑا بہت مفید ہے۔ کیونکہ اس وقت بچے کا نظام عصبی بہت کمزور اور تحریک پذیر ہوتا ہے۔ پس اُسے اِس طور پر لپیٹ رکھنے سے وہ خواہ مخواہ کے ہلانے جلانے سے محفوظ رہتا ہے۔ اور ساتھ ہی ماں بہ آسانی اس تھیلی سی کے اندر ہاتھ ڈال کر بچے کو چھیڑے یا تنگ کئے بغیر اُس کے بدن کو محسوس کرسکتی ہے۔

لباس اور پوشش

بعد میں بچے کی پوشاک ہلکے اونی کپڑوں کی ہونی چاہئے اور بھاری فلالین کے کپڑوں یا وضعدار سوتی کاڑھے ہوئے لباس سے پرہیز کرنا چاہئے۔ کیونکہ وہ جسم کو گرم کر دیتے اور اعضاء کو حرکت کرنے سے روکتے ہیں۔ ہندوستان میں بہت بچے جلد کی خارش اور بخار میں کپڑوں کے مناسب حال نہ ہونے کے باعث مبتلا رہتے ہیں۔ اکثر پوشش بہت بھاری ہوتی ہے۔ گلے

کے گرد بہت سا گھیر۔ کمر کے گرد پیٹیاں چنٹ وغیرہ
کی کثرت پھیپھڑوں کو اپنا کام کرنے نہیں دیتیں ÷

بچے کی پوشاکوں کی فہرست

۶ عدد فلالین کی پیٹیاں ÷
۸ عدد اُونی کرتے ÷
۴ عدد فلالین کے پیٹی کوٹ (Petticoat) لمبے جامے
نیچے پہننے کے لئے ÷
۶ عدد فلالین یا ریشم کے گوَن (gown) یا فراک دن
کے استعمال کے واسطے ÷
۶ عدد گوَن (gown) رات کے استعمال کے لئے ÷
۴ درجن جانگیئے یعنی ناپکن (napkin) تولئے کی ساخت
کے کپڑے کے ÷
۸ عدد فلالین کے ناپکن (napkin) ÷
۳ عدد اُونی جاکٹ (jacket) ÷
۲ درجن اُونی موزے (socks) ÷
۲ عدد بُنی ہوئی اُونی ٹوپیاں ÷

کرتوں کے ساتھ لمبی آستینیں اور پیچھے بٹن ہونے
چاہئیں۔ تاکہ فلالین کے پیٹی کوٹ اُن کے ساتھ
ٹانکے جا سکیں۔ یہ طریقہ پہلے پیٹی کوٹ (Petticoat) کے
نمونے سے زیادہ مفید ہے۔ اس لئے کہ اس کے
ساتھ کوئی کمر پیٹی یا ڈوریاں وغیرہ کمر کے گرد نہیں
ہوتیں۔ اور اگر پیٹی کوٹ میلا ہو جاوے یا بھیگ

جاوے تو فوراً کرتی کو اُتارنے کے بغیر علیحدہ کر لیا جا سکتا ہے ؏

دن کے استعمال کے گوَن (gowns) یعنی فراک ہلکے رنگین یا پھول دار اُونی کپڑے کے جس کو وائیلا (Viyella) کہتے ہیں ہوں - یا مہین ریشم کے - اُن کی آستینیں لمبی ہوں - لیکن فراک کی لمبائی ہرگز تیئس انچ سے زیادہ نہ ہو - معمولی لمبے لمبے وضعدار کپڑے بچوّں کی ٹانگوں کے واسطے بندش اور اُن کی حرکات میں رُکاوٹ کا باعث ہوتے ہیں ؏

رات کی پوشاکیں بھی اونی ہوں - یا جب گرمی زیادہ ہو - تو ہلکی اور نرم ململ کی قمیصیں چھوٹے چھوٹے اونی کرتوں کے اُوپر جو بن آستین کے ہوں پہنائی چاہئیں ؏

سردیوں کے موسم میں پُر دار نرم تولیوں کے جانگیوں کے اوپر فلالین کے اٹھارہ اٹھارہ انچ مربع ٹکڑے آڑے رخ پر تہ کرکے ناپکن (napkin) کے طور پر باندھے رکھنے چاہئیں ؏

پہلے دو یا تین ہفتوں کے بعد اگر باقاعدہ بچّے کو ہر خوراک کے بعد اور ہر شام اور صبح آہستہ آہستہ پیٹ پر مقرّرہ وقت پہ مالش کرنے سے پاخانہ کرانے کی ترغیب دی جائے - یا اسی مراد کو حاصل کرنے کے لئے جب تک بچّے کی عادت نہ پڑ جائے صابون کی پتلی سی ڈلی بچّے کے معا مستقیم

میں داخل کی جاوے - تو اُس کے کپڑے شاذ و نادر ہی گندے ہونے پاوینگے ✣

پاخانہ

نوزائیدہ بچّے کا پاخانہ ایک قسم کا سیاہ سبزی مائل چپچپا سا مادہ ہوتا ہے - جسے اصطلاح میں میکونیم (Meconium) کہتے ہیں - اُس کو پیدائش کے ۱۲ گھنٹوں کے اندر اندر خارج ہونا شروع ہوجانا چاہیئے ✣ اگر وضع حمل کے وقت اُس کا بہت سا حصّہ خارج ہو چکا ہو تو اُس میں کچھ عرصہ لگ جائیگا - اور اگر بچّہ قبل از وقت پیدا ہؤا ہو - تو بھی اس مواد کے خارج ہونے کے شروع ہونے میں اکثر دو یا تین دن لگ جائینگے ✣

اوّل تین روز میں ہر چوبیس گھنٹوں کے اندر تین یا چار بار ایسا ہی پاخانہ ہوتا ہے - چوتھے روز سے پاخانے کا رنگ بدلنے لگتا اور نہایت تیز زرد رنگ کا ہوتا ہے - اُس وقت چاہیئے کہ وہ رائی کے پتلے پلستر کی صورت پر ہو - اور اُس میں کوئی گٹھلیاں یا بو نہ ہو ✣

یہ مادہ یعنی میکونیم بچّے کے واسطے خورش کا کام دیتا ہے - اس واسطے اس کے لئے نہایت مفید ہے پس دایہ کو چاہیئے کہ اوّل تین روز تک اس کو خارج کرنے کی خاطر بچّے کو کسٹرائل (castoroil)

نہ پلاوے - کیونکہ ایسا کرنے سے ایک قسم کی مصنوعی اشتہا پیدا ہو جاتی ہے - جیسے سیر کرنے کے واسطے بچّے کو دودھ یا کوئی اور نامناسب غذا دینی ضرور ہوتی ہے - اگر چوبیسؔ گھنٹوں کے بعد بھی میکونیم بالکل خارج نہ ہوا ہو - تو اکثر ایک تھرامیٹر کا کیس (Case) یا صابون کی پتلی سی بتّی بچّے کے معا مستقیم میں داخل کرنے سے وہ اچھی طرح سے خارج ہونے لگتا ہے ؛

ایک تندرست بچّے کا رونا اکثر پانی کا گھونٹ پلانے سے بند کیا جا سکتا ہے - اس غرض سے مقطر پانی کی ایک بوتل نزدیک رکھنی چاہئے - اور جب بچّہ روئے تو اس کو ایک یا دو چاء کا چمچہ بھر پانی پلا دینا چاہئے ؛ جس قدر موسم اور آب و ہوا خشک ہوگی - اسی قدر پانی بھی زیادہ درکار ہوگا ؛ بچّوں کو پانی کثرت سے پلانے کا ایک فائدہ یہ ہے - کہ اُن کو قبض ہونے نہیں پاتی - اور جب بچوں کو دست لگے ہوں تو پانی کی بڑی خاصیت یہ ہے کہ اُن کی طاقت بنی رہتی ہے ؛

بعض بچّے اس قدر نازک مزاج ہوتے ہیں - کہ حرارت کی ذرا ذرا سی کمی و بیشی کا اثر فوراً اُن کے پیٹ پر ہو جاتا ہے - پس اگر خشک آب و ہوا سے سیلاب یا تر جگہ میں یکایک تبدیلی ہو جاوے تو اُن کو ہرے رنگ کے دست آنے لگتے ہیں -

یا اگر گرم سے سرد جگہ میں جائیں تو بھی ایسا ہی واقع ہوتا ہے اور ہندوستان میں رہ کر ماں ان باتوں سے بے پرواہ نہیں رہ سکتی۔ اگرچہ کسی زیادہ صحت بخش آب وہوا میں اس بے پروائی سے چنداں نقصان نہ ہو ۔

اگر پاخانے کے گرد قبض کی حالت میں کسی قدر آؤں ہو تو کچھ مضائقہ نہیں۔ لیکن اگر تھوڑے سے پاخانے کے بیچ میں بہت سی آؤں ملی ہوئی ہو تو اُس کو مروڑ اور پیچش کا آغاز سمجھ لینا چاہیئے ۔

خاکی رنگ۔ بدبودار یا پانی کا سا پاخانہ ظاہر کرتا ہے۔ کہ پیٹ کی حالت بہت خراب اور اندیشے کے لائق ہے ۔

پیشاب

جب بچہ پیدا ہوتا ہے۔ تو اکثر اس کا مثانہ پیشاب سے پُر ہوتا ہے۔ اور وہ پیدائش کے چند گھنٹوں کے بعد ہی اُس کو پہلی بار خالی کرتا ہے ۔

اگر لڑکا ہو تو پیدا ہوتے ہی یہ دیکھ لیا جاوے کہ آیا اُس کی پیشاب کی جگہ درست ہے یا نہیں اور اگر سوراخ تنگ نظر آوے۔ تو لڑکے کا ختنہ کرنا چاہیئے ۔

اس ہلکے سے عمل جراحی کے واسطے پیدائش کا دوسرا یا تیسرا ہفتہ سب سے موزوں وقت ہے ۔

اگر مثانہ بھرا رہے اور اوّل چوبیس گھنٹوں کے اندر بچّے کو پیشاب بالکل نہ آوے ۔ تو بچّہ بےچینی اور درد کی علامات ظاہر کرے گا ۔ اس صورت میں گرم پانی میں اسفنج یا فلالین بھگو کر نچوڑ لیا جاوے اور پھر اُسی کپڑے کا سینک بچّے کے پیٹ اور مثانے پر دیا جاوے ۔جب اس ترکیب سے فائدہ حاصل نہ ہو تو بچّے کو گرم پانی میں غسل دیا جاوے ۔ پھر اکثر بچّہ باسن کے اندر ہی پیشاب کر دیتا اور چین حاصل کرتا ہے ؞

اگر اس سے بھی کچھ فائدہ حاصل نہ ہو ۔ تو ڈاکٹر کو طلب کرنا چاہئے ۔ تاکہ وہ سلائی داخل کر کے پیشاب کو کھینچ لے ؞

بچّے کی جلد

بچّوں کی جلد پیدائش کے وقت نہایت پتلی اور نرم اور نازک ہوتی ہے ۔ اور اکثر نہایت گہرے سرخ رنگ کی ہوا کرتی ہے ۔ لیکن یہ رنگت بہت جلد ہلکی پڑ کر گلابی سی اور پھر شاید زرد ہو جاتی ہے اور تب ظاہر میں ایسا معلوم ہوتا ہے ۔ جیسے کہ کوئی یرقان کا مریض ہو ؞

بعض بچّے اوّل ہی سے زردی مائل گلابی ہوتے ہیں ۔ اور اُن کے جسم پر نرم اور باریک بال ہوتے ہیں ۔ جو تھوڑے عرصے میں جھڑ جاتے ہیں ؞

اُس بچے کی جلد کی رنگت جو قبل از وقت پیدا ہُوا ہو نہایت ہی تیز سُرخ رنگ کی ہوتی ہے - ایک تندرست بچے کی جلد پر جا بجا آنکھوں وغیرہ پر بھوری بھوری چتیاں پڑی ہوتی ہیں - لیکن یہ تھوڑے عرصے میں خود بخود معدوم ہو جاتی ہیں - بعض مرتبہ خون کی چھوٹی چھوٹی رگیں جلد کے نیچے ٹوٹ جاتی ہیں - اور ان کے باعث جلد پر سُرخ دھبے نظر آتے ہیں - لیکن یہ کوئی فکر کی بات نہیں - اگر یہی دھبے زیادہ بڑے اور شوخ رنگ ہوں - تو بعد میں عمل جرّاحی کے ذریعے اُن کو رفع کیا جا سکتا ہے - بہت سے نو زاد بچوّں کی کھال نہایت خشک اور جھرّیوں سے بھری ہوتی ہے - اور ہاتھ لگانے پر بہت کھُردری معلوم ہوتی ہے - جس سے ظاہر ہے کہ اُن کو کافی خوراک نہیں پہنچی - ایسے بچوّں کو ہرگز پانی کا غسل نہ دینا چاہئیے - لیکن صرف ان کی جلد کو تھوڑے سے دودھ سے صاف کر کے خوب اچھی طرح زیتون کے تیل کی مالش روزانہ کرتے جانا چاہئیے - جب تک جلد تندرست - ملائم - لچکدار اور خون کے دانوں سے بھرپور نظر نہ آوے +

بعض بچوّں کے سر پر اکثر ایک قسم کے خُشک چھلکے سے جمع ہو جاتے ہیں - چونکہ جلد کے تندُرست نہ ہونے کے باعث بار بار پیدا ہونے اور تہ بر تہ جمے چلے جاتے ہیں - سر کو زیتون کے تیل کی مالش

کر کے روزانہ دو مرتبہ گلیسرین (glycerine) اور بوراکیس
(Borax) یعنی سہاگے کی مالش کرنے سے یہ چھلکے
سر یئے تالو کی جلد پر جمع ہونے نہ پاوینگے ❊

مُضّرِ صحت اور گندے گرد و نواح میں زہریلے
جرموں (germs) کے سبب بچّے کے سر پر بڑے
بڑے چھلکے سے جم جایا کرتے ہیں - اس کے دفع
کرنے کے لئے السی کی پولٹس بنا کے ۲۴ گھنٹوں تک
سر پر باندھ رکھیں - اور پھر خوب اچھی طرح سے سر کو
زیتون کے تیل کے ساتھ تر کردیں - اور ذرا سی روئی
کو وہی تیل لگا کر خشک چھلکوں کو آہستہ آہستہ سر
کی جلد سے علیحدہ کرتے جاویں - اور پھر گندھک
کی مرہم ایک صاف اور ستھرے چیتھڑے کی " ٹوپی "
پر لگا کر سر پر پٹّی کے ساتھ باندھ دیویں اور روزانہ
اِس مرہم کی ٹوپی کو تبدیل کرتے رہیں ❊

اگر پیدائش کے وقت ہی بچہ بہت لاغر - سوکھا
اور ناتواں ہو - اور اُس کی رنگت خاکی بھوری سی
ہو - اور اُس کی ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلووں میں
سرخ بلکہ قرمزی ر[illegible] کے داغ ہوں تو اُس کی
حالت کو خطرناک سمجھنا چاہئیے - اور فوراً اُس کا کسی
ڈاکٹر سے ملاحظہ کرا[illegible] چاہئیے - بعض مرتبہ یہ سرخ
دھبّے اور بعض پھوڑے [illegible] پھُنسیاں بچّے کے منہ
اور پاخانہ کی جگہ [illegible] پیدائش سے کئی روز
یا کئی ہفتے بعد نمودا[illegible]تے ہیں - تاہم اُن کا

خطرہ کم نہیں ہو جاتا - اور اگر بچے کی جان بچانی منظور ہو تو طبی علاج ضرور کرنا ہوگا ؛

باب دوم

بچّوں کو دودھ پلانا

ماں کا دودھ - دایہ یا انّا کا دودھ - اُوپر کا دودھ

ماں کا دودھ

اس امر کا پیشتر ذکر ہو چکا ہے - کہ زندگی کے پہلے دو دن تک بچے کو بہت کم خوراک کی حاجت ہوتی ہے - اور وہ حاجت ماں کے پہلے دودھ کے ساتھ یعنی کولوسٹرم (colostrum) کے ساتھ جو کہ ہاضمے وغیرہ میں بچے کی تمام ضروریات کے واسطے کافی ہے رفع ہوتی ہے ؛

ڈاکٹر کی اجازت کے بغیر سوائے غذا کے یا سادے جوش دیئے ہوئے پانی کے اور کوئی شے مثلاً شیرینی تیل - دوا - یا کسی قسم کی خوشبو دار یا مصالحہ دار مرکبات بچے کے منہ یا معدہ میں ہرگز نہ ڈالی جاویں

اوّل چوبیس گھنٹوں کے اندر جب بچہ تین بار چھاتی سے لگایا جاتا ہے - تو تب ہر بار اُس کو چند ایک قطروں میں خوراک کا ست حاصل ہو جاتا ہے - جس کا فائدہ یہ ہے کہ بچہ جب زور سے دودھ چوستا ہے - تو پستان اُبھر آتے ہیں - اور اس تھوڑے سے دودھ کی جو ایک طرح سے غذا کا ست ہے - یہ خاصیت ہے کہ وہ بچے کے پیٹ کو صاف کر دینے کے واسطے بذاتِ خود کافی ہے ؞

رات کے وقت چاہیئے کہ بچہ دس بجے سے لے کر صبح کے پانچ بجے تک سووے - اگر اوّل ہی سے اُس کی تربیت اسی اصول پر کی جاوے - اور رات کے بیچ میں اُس کو دودھ مطلقاً نہ پلایا جائے تو گو پہلے تکلیف تو ہوگی - پھر بھی بعد میں ماں کے واسطے اس طریقے کے قائم رکھنے سے بڑی سہولیت ہوگی ؞

اگر وہ رات کو جاگ کر رونے لگے - تو اکثر صرف جوش دیئے ہوئے پانی کا ایک چھوٹا چمچہ بھر جو کسی قدر نیم گرم ہو پلانے سے پھر سو جاویگا - یا محض کروٹ بدلا دینا یا کپڑا (جانگیہ) تبدیل کر دینا ہی کافی ہوگا ؞

جتنی جلدی بچے کے کھلانے پلانے کے اوقات مقرر اور قایم ہو جاویں - اُسی قدر بہتر ہے - لیکن ہر ایک بچے کی خوراک کا اندازہ ایک ہی نہیں ہو

سکتا ۔ مثلاً ایک مضبوط اور تندرست بچّہ ایک کمزور بچّے کی نسبت زیادہ خوراک ہضم کر سکے گا ۔ ویسے ہی اسکے اوقاتِ خوراک کا وقفہ بھی نسبتاً زیادہ ہوگا ؛

اکثر بچّے دن میں دو دو گھنٹوں کے بعد دودھ پینا پسند کرتے ہیں ۔ اوّل مرتبہ صبح پانچ بجے دودھ پلانا چاہیئے ۔ اور رات کو سب سے آخر مرتبہ گیارہ بجے اور پھر رات کی دو باریاں ناغہ کر دینی چاہئیں ۔ مگر بچّے کے کمزور ہونے کی حالت میں پہلے مہینے میں رات کو بھی دو ایک خوراکیں اُس کو دینے کی ضرورت محسوس ہوگی ؛

چھ ہفتوں کے بعد خوراک کے اوقات کے درمیان وقفہ بڑھا کر دو کی بجائے ڈھائی گھنٹوں کا کر دینا چاہیئے ۔ اور جب بچّہ تین ماہ کا ہو جاوے ۔ تو وقفہ بھی تین گھنٹوں کا کر دیا جاوے ؛

چار ماہ کی عمر میں عموماً بچّے روزانہ پانچ خوراکوں میں سیر ہو جایا کرتے ہیں اور چاہیئے کہ وہ رات کے وقت آٹھ گھنٹوں کی نیند کریں ؛

پانچویں مہینے کے بعد روزانہ چار خوراکیں ایک تندرست بچّے کے واسطے کافی ہونی چاہئیں ؛

اگر بچّہ پندرہ یا بیس منٹ تک دودھ پی کر سیر ہو جاوے ۔ اور پھر جلد ہی بھوکا نہ ہو جاوے ۔ یا دودھ پیتے ہوئے نہ روئے اور بے چین ہوتا ہوا نظر نہ آوے ۔ اور اُس کو پاخانہ باقاعدہ اور معمول

کے مطابق آوے تو جان لینا چاہئے کہ جو دودھ دیا جا رہا ہے - اور جس مقدار میں دیا جا رہا ہے۔ وہ تو خاطر خواہ نہیں ہے ؛

خوراک کے بعد بچے کو علیحدہ کر کے عرصے تک سونے کے واسطے بستر پر ڈال دینا چاہئے - لیکن بجائے اِس کے دستور یہ ہے کہ اکثر اُس کے ساتھ دودھ پلاتے ہی لاڈ پیار اور کھیل کرنا شروع کر دیا جاتا ہے - اور آخر کار ہلا ہلا کر سُلانے کی کوشش کی جاتی ہے - نتیجہ اُس کا یہ ہوتا ہے - کہ بچہ دودھ کو ہضم نہیں کر سکتا - اور اُس کے معدے میں خراش پیدا ہو جاتی ہے ؛

اگر ماں بے وقت بچے کو دودھ پلانے سے یا اُس کے ہر دفعہ رونے پر دودھ پلا دینے سے اپنے تئیں باز رکھیگی - تو وہ اپنے بچے کو بہت سے دکھوں اور تکلیفوں سے محفوظ رکھ سکیگی ؛

غالباً اُس کے رونے کا باعث بدہضمی اور پیٹ میں ہوا کی موجودگی ہوگا - اور اگر غذا وقت بے وقت کھلائی جائیگی - تو سوائے پیٹ کی درد اور بدہضمی کی شکایت کو بڑھانے کے اور کچھ حاصل نہ ہوگا - یہاں تک کہ آخرکار قے اور دست آنے شروع ہو جائینگے ؛ اگر بالغ آدمی بھی ایک کھانے کے ہضم ہو لینے سے پیشتر دوسرا کھانا کھا لیویں - اور بار بار وقت بے وقت کھانے چلے جاویں - تو بہت جلد وہ

بھی دکھ مصیبت اور رنج کی شکایت کرنے لگینگے ؎

بعض بچے شروع میں اپنی غذا کو اچھی طرح ہضم کرتے ہوئے معلوم نہیں ہوتے - اور ظاہرا بغیر کسی خاص سبب کے تمام وقت روتے ہوئے نظر آتے ہیں - ایسی صورتوں میں اوقات خوراک کی پابندی اور بے حد صبر کی مشق کرنے سے آخرکار بالضرور بچے کا ہاضمہ درست ہو جائیگا ؎

جب پینے کے بعد فوراً بچہ دودھ اُگل دے - تو اُس کا سبب یہ ہوگا کہ دودھ میں چکناہٹ زیادہ ہے ؎

ایسی صورتوں میں بچے کو دودھ پلانے سے پیشتر ہر مرتبہ ایک بڑا چمچہ (Table spoon) مقطر پانی یا چونے کا پانی پلا دینا چاہئے - تاکہ چھاتی کا دودھ بعد ازاں اُس کو اس قدر ثقیل معلوم نہ ہو - گذشتہ خوراک کا باقیماندہ دودھ جو پستانوں کے قریب دودھ کی نلیوں میں جمع رہتا ہے - اکثر بچے کے قے کرنے کا باعث ہوا کرتا ہے - اُس کو بریسٹ پمپ (Breast pamp) کے ذریعے نکال لینا چاہئے - اور جب دو چار دے بھچوں کے قریب خارج ہو جاوے - تو پھر بچے کو دودھ پلانا شروع کرنا چاہئے ؎

حیض - اگر دودھ پلانے والی ماں کو حیض شروع ہو جاوے - تو ممکن ہے کہ دودھ بچے کو موافق نہ آوے پس بجائے اِس کے کہ وہ بچے کو دودھ پلانا یا نکال

موقوف کر دے ۔ چاہیئے کہ وہ صرف ایّام حیض میں
گا ہے گاہے دودھ میں مناسب اندازے کے مطابق پانی
ملا کر بچے کو پلاوے اور جوں ہی حیض کے ایام
پورے ہو جاویں ۔ بچے کو چھاتی سے دودھ پلانا
شروع کر دے ۔ عام طور پر جب تک اس کو کپڑے
آتے رہیں ۔ چاہیئے کہ وہ گھر کے اندر ہی رہے ۔
اور بہت نہ چلے پھرے ۔ لیکن اگر خاص طور پر
دودھ بچے کو نا موافق آتا ہوا نظر نہ آوے تو اُس
کو بند کرنے کی حاجت نہیں +

شمار کرنے سے صاف معلوم کر لیا گیا ہے کہ
بچے جن کو ماں کا دودھ تھوڑا بھی پلایا جاتا رہا
ہو اُن بچوں کی نسبت جو بالکل اوپر ہی کا دودھ
پیتے ہوں ۔ زیادہ تندرست توانا اور مضبوط ہوتے
اور زیادہ عرصے تک زندہ رہتے ہیں +

پس سب سے کمزور اور نازک مزاج ماؤں کو بھی
چاہیئے کہ اپنے بچوں کو کم از کم چار پانچ ماہ کی
عمر تک تھوڑا بہت دودھ پلانے کی ضرور کوشش
کریں ۔ اور اگر ضرورت ہو تو ایک مرتبہ بوتل سے
اور دوسری مرتبہ چھاتی سے یعنی باری باری اپنا
اور اوپر کا دودھ ادل بدل کر کے پلاویں +

بہر حال ہر دودھ پلانے والی ماں کو چاہیئے کہ
اول چار یا پانچ ماہ تک وہ زیادہ تر گھر ہی میں
آرام کے ساتھ قیام کرے اور کھیل کود ۔ رقص یا

شدید ورزش وغیرہ میں شامل نہ ہو۔ اگر وہ بچے کے واسطے اُس کی زندگی کے اول سال میں بہت سا عمدہ اور طاقت بخش دودھ پیدا کرنا چاہیے۔ تو اُس کو اِن مذکورۂ بالا امور سے قطعاً پرہیز کرنا لازم ہوگا ◆

ورزش اور ہر قسم کی محنت و مشقت کی سودا بلا شک ایک بھاری سبب ہے۔ جس کی وجہ سے اس قدر تھوڑی مائیں اپنی اور اپنے بچے کی تسلی اور دل جمعی کے ساتھ چار ماہ سے زیادہ دودھ پلا سکتی ہیں ◆

تھکان۔ گھبراہٹ۔ پریشانی اور گرمی کی حالت میں بچے کو دودھ پلانے لگ جانا خواہ مخواہ اس کو بد مزاج بیمار۔ اور پریشان بنائیگا۔ کیونکہ جیسی ماں کی طبیعت ہو رہی ہوگی۔ ہو بہو اُس کا اثر عکس کی مانند بچے کے نازک اعصاب پر ویسا ہی فوراً پڑیگا۔ در حقیقت ماں کے دودھ کی طاقت اُسی قدر زیادہ ہوگی جتنا وہ جسمانی ذہنی اور دماغی مشقت سے پرہیز کریگی۔ اور جب دودھ گھٹنے لگ جاوے تو اُس کو پھر واپس لانے کا سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ ماں چند دنوں تک بستر میں لیٹی رہے۔ اور ہر قسم کے تفکرات۔ تکلیفات۔ اور پریشانیوں سے جو اُس کی طبیعت کو پست کئے ڈالتے ہیں۔ کنارہ کشی کرے ◆

اکثر نامناسب غذا دودھ کو بگاڑ دیتی ہے۔ اور

اگر ماں کی خوراک پر غور کر کے اُس میں اصلاح کی جاوے تو بہت جلد دودھ کی ملائمیت اور اُس کی مقدار میں فرق نظر آنے لگیگا - اور بچے کی بھوک کی طبیعت خوب سیر ہوتی ہوئی معلوم ہونے لگیگی - مالٹ ایکسٹریکٹ (Malt Extract) اور کثرت سے انڈوں کے استعمال کرنے سے اور پنیر اور مچھلی اور دودھ کے استعمال سے چھاتیوں میں دودھ بڑھتا ہے - صرف ماں کا دودھ ایک شے ہے - جس کو بچے کی کامل غذا کہا جا سکتا ہے اور کوئی تیار شدہ خوراک خواہ اُس کا نام کچھ ہی ہو - کبھی اُس غذا کی برابری کر نہیں سکتی - جس کو فطرت نے خود بچے کے واسطے مہیا کیا ہے ٭

کیونکہ ماں کا دودھ ہمیشہ یکساں نہیں رہتا - اس کا مزہ - اُس کی طاقت اور اس کی مقدار میں بچے کی ضرورت اور ماں کی اپنی خوراک کے مطابق ہر وقت تبدیلیاں پیدا ہوتی رہتی ہیں ٭

پس ہر ماں کے قبضے میں ہر وقت دودھ میں وہ اجزا موجود رہتے ہیں - جو خاص طور پر اُس کے بچے کی ضروریات کے واسطے کافی اور مفید ہیں - اور بچے کی خوراک میں ہر وقت تبدیلی ہوتی رہتی ہے - اور تبدیلی بذاتِ خود بالغوں کے واسطے بھی ہاضمے کو درست رکھنے کا ایک بھاری وسیلہ ہے - پھر اس میں حیرت کی کونسی بات ہے کہ جب ماں جان بوجھ کر بچے کو اُس قدرتی غذا سے جو فطرت نے خود نہایت خبرداری

کے ساتھ تیار کی ہے - اور جو اُس کی ساخت اور
اُس کی ضروریات کے واسطے ہر طرح سے موزوں اور
بالکل کامل ہے - بچے کو محروم رکھے تو اُس کے
باعث بچہ دُکھ اُٹھاوے ٭

اگر مصنوعی خوراک بچے کو موافق بھی آتی ہوئی نظر
آوے اور وہ اُس کے استعمال سے بہت ورزی اور
فربہ ہو جاوے تو بھی دوسرے یا تیسرے سال میں
اُس کے بُرے نتیجے ظہور میں آتے ہیں ٭

بچہ دبلا ہونے لگ جاتا ہے - یا یہ کہو کہ جو چربی
کی تہہ اس کے جسم پر جم گئی ہے - گھٹنے لگتی ہے -
یہاں تک کہ بچہ بالکل دبلا - پتلا - بدمزاج اور زرد رنگ
ہو جاتا ہے - اس کی بھوک مر جاتی ہے - اور وہ
بیماری کا سامنا کر نہیں سکتا ٭

پس چاہیئے کہ کوئی ماں خود بخود اس امر کا فیصلہ
نہ کر لیوے کہ وہ اپنے بچے کو دودھ پلانے کے قابل
نہیں - اور نہ ہی چاہیئے کہ وہ مہینہ بھر کے لئے
لگائی ہوئی دایہ کے کہنے پر عمل کرے - بہت مرتبہ
دائیاں اپنی مالک کو خوش کرنے کے خیال سے یا کسی
نو عمر ماں کو دودھ پلانے کے مشکل ہنر کے سکھانے
کی زحمت سے بچنے کے لئے کہہ دیا کرتی ہیں - کہ
دودھ بچے کو موافق نہیں آتا - اور اُن کو ترغیب دیتی
ہیں کہ وہ بچے کا دودھ قطعاً چھڑا دیں - صرف ایک
لائق اور تجربہ کار ڈاکٹر ہی جو خوب جانتا ہے - کہ

اس کے نتیجے بچے اور ماں دونو کے واسطے کس قدر مضر ہیں - اس امر کا فیصلہ کر سکتا ہے - ایک دانا مزاج ہر خاص خاص صورت میں تمام حالات پر بخوبی نظر ڈالیگا اور غور اور توجہ کے ساتھ اُن تمام روکاوٹوں کو جو ماں کے دودھ پلانے میں سدّ راہ ہوں - پاک طرف کرنے کی کوشش کریگا +

دودھ پلانے والی دایہ

ہندوستان میں آسانی سے دودھ پلائی دائی جس کو انّا کہتے ہیں - یعنی (Wet nurse) مل سکتی ہیں - جب کبھی ماں کے دودھ میں ہرج واقع ہو تو بجائے گائے کے دودھ کے یا مصنوعی خوراک کے بچے انّا کے دودھ پر زیادہ اچھی طرح سے نشو و نما حاصل کرتے ہوئے معلوم ہوتے ہیں - لیکن یہ نہایت ضروری امر ہے - کہ دودھ پلانے والی عورت کو نہایت خبرداری اور ہوشیاری سے چُنا جاوے - چاہیئے کہ اُس کا اپنا بچہ تندرست - پھوڑوں اور پھنسیوں سے پاک اور صاف اور تقریباً اُسی بچے کا ہم عمر یا اُس سے قدرے ہی زیادہ ہو - جسے دودھ پلانا منظور ہے - چاہیئے کہ اس کی چھاتیاں بڑی - مضبوط اور دودھ سے بھری ہوئی ہوں - ایسا کہ ذرا سا دباؤ ڈالنے پر دودھ بہنے لگے - اور اگر تھوڑا سا دودھ نکال کر ایک پیالی میں کچھ دیر تک رکھا جاوے - تو اُس کی

سطح پر ایک اچھی خاصی تہہ بلائی کی جم جانی چاہئے - دودھ پلائی دائی کے جسم پر کوئی پھوڑے پھنسیاں نہ ہوں - اُس کا بدن اور اس کی جلد تمام غلاظت سے پاک و صاف ہو - اور اُس کے دہن کا ملاحظہ کرنا بھی ضروری ہے - تاکہ معلوم ہو جاوے کہ اُس کے دانت اچھے اور زبان اور مسوڑے صاف ہیں ؎

اگر دودھ پلائی دائی لگائی جاوے - تو روزانہ غسل اور کپڑوں کی تبدیلی پر تاکید کے ساتھ عمل کروانا چاہئے - اور اُس کی اتنی نگہداشت کی جاوے - کہ وہ کھانا بھی ماں کے سامنے کھاوے ؎

چاہئے کہ مالکہ اپنے بچے کی دودھ پلانے والی کے واسطے کثرت سے دودھ - پھل - سبزی اور ترکاریاں مہیا کرے - اس کے سوا وہ اور سب کچھ جو اُس کا معمول ہے کھا سکتی ہے ؎

بچے کا دودھ چھڑانا

ہندوستان میں شاذ و نادر ہی کوئی یورپین بی بی اپنے بچے کو نو ماہ کی عمر کے بعد دودھ پلا سکتی ہوگی - کیونکہ یہاں رہ کر اُن کو بہت سی جسمانی اور دماغی سختیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے - ہندوستانی بی بی کو اِس امر میں بہت زیادہ سہولیت رہتی ہے - وہ بہت کم ورزش کرتی ہے - اور اُس کی پردہ دار زندگی جو تمام بار اور مشقتوں سے آزاد ہوتی ہے - اُس کو

اجازت دیتی ہے کہ دن [illegible] کے ساتھ اپنے اور اپنے
بچے دونو کے فائدے کے لئے ۱۰ یا ۱۴ ماہ تک بچے
کو دودھ پلا سکے - لیکن نہ چاہئے کہ وہ اس سے
زیادہ عرصے تک دودھ پلاتی جاوے - کیونکہ اس نادانی
کا اثر مضر ہوگا ۔

بچے کا دودھ چھڑانے کے وقت کو کوئی خاص
قانون مقرر کرنا مشکل ہے - کیونکہ یہ امر تو کئی باتوں
پر موقوف ہوتا ہے ۔

جب بچے کو کوئی مرض یا تکلیف ہو - یا گرمیوں کا
موسم ہو تو اس کا دودھ چھڑانا نہ چاہئے - بچے کے
دانت جب نکلتے ہیں - تو اکثر دو دو اور چار چار
ایک ساتھ نکل آتے ہیں - اور پھر کچھ عرصے تک
اس کو آرام رہتا ہے - اگر دودھ چھڑانا منظور ہو
تو اسی عرصے میں جبکہ کچھ دانت نکال نہ رہا ہو چھڑایا
جاوے - دودھ یکلخت نہ چھڑایا جاوے - بلکہ
آہستہ آہستہ ۔

ایک ماہ کی عمر سے روزانہ باقاعدہ بچے کو بوتل
میں پانی اور دودھ ملا کر پینے کی عادت ڈالی جاوے
سوائے اس صورت کے کہ وہ اسے ناموافق آوے ۔

جب بچہ سات ماہ کا ہو جاوے تو اگر ماں کے پاس
کافی دودھ نہ ہو تو چاہئے کہ دن میں دو تین بوتلیں
گائے کے دودھ کی بھی جن میں حسب ضرورت
قدرے نشاستہ دار غذائیں (جیسے نشاستہ) ملا لی جاویں -

پلائی جاویں - بچے کے دودھ چھڑانے کا یہ عمدہ طریقہ ہے - اگر وہ چھاتی کے سوا اور تمام غذا سے انکار کرے تو بہتر یہ ہوگا - کہ اُس کو بھوکا رہنے دیا جاوے - یہاں تک وہ اِنتہار اشتہا سے اپنی نئی خوراک کو قبول کر لے ✦

وہ بچہ جس کی شروع ہی سے تربیت درست ہوئی ہو - اِس موقعہ پر اتنی تکلیف نہ دیگا - جتنی کہ وہ بچہ جس کو پھرا کر اور ٹہلا کر سُلانے کی عادت ڈالی گئی ہو - اور تھوڑا ہی رونے پر گود میں اُٹھا لئے جانے کی عادت ہو - قدرتی طور پر بچے بہت خود رائے اور خود پسند ہوتے ہیں - اور جب اُن کو اِن عادتوں کے اخذ کرنے میں دلیر کیا جاوے - تو وہ بہت دِق کرنے لگ جاتے ہیں جوں ہی ماں معلوم کرے کہ وہ حاملہ ہے - چاہیئے کہ وہ اُسی وقت بچے کا دودھ چھڑا دے اور اُس کو دوسرا دودھ پلانے کا بندوبست کرے ✦

باب سوم

مصنوعی غذا - غذا کیسے کھلائی جائے - بالائی خالص کچا دودھ، Peptonized milk ہضم کردہ دودھ، Condensed milk گاڑھا کیا ہوا دودھ انڈے کی غذا

مصنوعی غذا

بدقسمتی ہے بچوں کی جو کہ یہ زمانہ آ گیا - جب ان کو بوتلوں سے ذریعے مصنوعی غذائیں ہی دی جاتی ہیں - اور کم بختی ہے ماں کی کہ وہ جس قدر خوشی اور راحت پا سکتی تھی - اُس سے محروم رہ جاتی ہے +

یہ وہ زمانہ بھی ہے جبکہ ہر طرح کے نیم حکیم اپنی اپنی ایجاد کردہ غذائیں پیش کر کے عوام الناس کو دھوکا دیتے اور کہتے ہیں - کہ یہ ہماری خوراک قدرت کی بنائی ہوئی خاص خوراک سے بھی بچے کے واسطے

زیادہ اچھی ہے" - ان میں سے بعض غذائیں تو بالکل نا موزون ہیں - اور اگر عادتاً اُن کا استعمال جاری رکھا جاوے تو اُلٹی بیماری پیدا کرتیں اور بچے کی پرورش اور نشوو نما میں خلل انداز ہوتی ہیں +

بعض صرف عارضی طور پر مفید ہیں - مثلاً خاص خاص صورتوں میں جب بچے کو اُن کی ضرورت ہو + گائے کا دودھ گو کسی صورت میں بچے کے واسطے کامل خوراک نہیں تو بھی سب باتوں پر دھیان کرکے اسی کو جب ضرورت آپڑے ماں کے دودھ کا سب سے بہتر قائم مقام جاننا چاہئے +

بدقسمتی سے گائے کا خالص دودھ دستیاب ہونا - حقیقتاً ایک بڑی بھاری مشکل ہے - کیونکر دودھ دوہنے کے بعد جب بالٹی یا کڑاہی میں ڈالا جاتا ہے - اور جب اس باسن میں سے لے کر بچے کو دیا جاتا ہے - تو ہر قسم کے زہریلے اجرام کو موقع مل جاتا ہے - کہ اس عرصہ میں وہ ہوا سے جس میں وہ کثرت سے اُڑتے پھرتے ہیں - چھوٹ کر دودھ میں داخل ہو جاویں - اور اُس میں کھٹاس پیدا کر کے اس کو بچے کے واسطے خطرے کا باعث بنا دیں +

ایک نئی ترکیب سے جس کو واکر گارڈن کے طریقے (Walker Gordin method) کا نام دیا گیا ہے - یہ

ممکن ہو گیا ہے - کہ دودھ بلاواسطہ زہریلے اجسام سے پاک صاف رکھ کر بچے کو پہنچایا جا سکے - لیکن اس ترکیب کو عمل میں لانے کے واسطے نہایت ہوشیار اور دانا شخص چاہیئے - اور ہندوستان میں رہ کر اس پر عمل کرنا ناممکنات میں سے ہے +

دودھ کو زہریلے اجسام سے پاک و صاف کرنے کے واسطے ضروری ہے کہ اس کو جوش دیا جاوے - یا پانی کے برتن میں دودھ کا برتن دھر کر اُس پانی کو کھولایا جاوے - اس عمل کو سٹریلائیز کرنا To sterilize کہتے ہیں - ایسا کرنے سے دودھ کی کئی ایک خاصیتیں جن کے بغیر بچہ اس سے بہت مستفید نہیں ہو سکتا - جاتی رہتی ہیں +

گائے کے دودھ کے متعلق دوسرے اعتراض یہ ہیں - کہ اُس میں ماں کے دودھ کی نسبت کم مٹھاس ہوتی ہے - اور کھٹاس کے دودھ میں مل جانے پر جو اجزا علیحدہ ہو جاتے ہیں - اور کیسن (cassein) یا پھٹکیاں جو بن جاتی ہیں - اُس دودھ میں بہت بڑی بڑی اور زیادہ ہوتی ہیں - اور بچہ اُن کو ہضم نہیں کر سکتا +

ماں کا دودھ جم کر بھی ہلکا اور نرم رہتا ہے اور اُس کی پھٹکیاں چھوٹی چھوٹی ہوتی ہیں - لیکن گائے کے دودھ کی پھٹکیاں سخت - بھاری اور ثقیل ہوتی ہیں - اور بچے کے پیٹ میں جا کر

بھی اُن کا ٹوٹنا اور ہضم ہونا اس قدر مشکل ہوتا ہے کہ ممکن ہے کہ وہ بغیر ہضم کئے ہی باہر چلی آتی ہوں یا معدے کے اندر رہ کر اس میں اور انتڑیوں میں خراش پیدا کرتی ہوں +

دونوں قسم کے دودھ میں ایک اور فرق یہ ہے - کہ گائے کے دودھ میں کھٹاس ہوتی ہے - اور ماں کا دودھ بالکل اس کے برعکس یعنی الکلائن (Alkaline) ذائقہ کا ہوتا ہے +

ان تمام اختلافات کا کسی قدر علاج ہو سکتا ہے اور اگر ہم چاہیں کہ گائے کا دودھ بچے کو موافق آوے - تو ایسا کرنا ضروری امر ہے +

(۱) سٹیرلائیزیشن Sterilisation : کے ذریعے وہ تمام زہریلے اجسام جو دودھ میں آ گئے ہوں مر جائینگے اور دودھ کھٹا ہونے نہ پائیگا - تازے دودھ کو فوراً جوش دے کر ایک چینی کے باسن میں جو پیشتر ہی سے کھولتے پانی سے دھو کر صاف پانی میں کھڑا کیا ہوا ہو ڈال دینا چاہئے - اور گرد اور مکھی سے بچانے کے لئے ایک سیلے کپڑے کے ساتھ اُس کو ڈھانپ دینا چاہئے +

دوسری ترکیب یہ ہے کہ دودھ ایک بوتل میں بھر کر ڈھانپ دیا جاتا ہے اور ایک باسن میں جو پانی سے بھرا ہوا رکھا جاتا ہے - پھر اس باسن کے نیچے آنچ لی جاتی ہے - اور چالیس منٹ تک اس پانی کو

جوش دلایا جاتا ہے - دوا فروشوں کے ہاں کئی اقسام کے آلات جراثیم اجسام کو مارنے کے واسطے جن کو سٹیریلائیزرس (sterilizers) کا نام دیا گیا ہے - فروخت ہوتے ہیں - جن میں بچے کی ہر ایک خوراک کو علیحدہ علیحدہ اپنی بوتل میں جوش دلایا جاتا ہے - اور بچے کو دودھ بجاو راست بوتلوں ہی سے پلایا جا سکتا ہے ۔

(۲) دودھ کو دو حصے پانی یا کسی اور چیز کے ساتھ ملا کر کیسین (casein) کی مقدار کو جس سے دہی بنتا ہے کم کیا جاتا ہے - اور اس ترکیب سے ہم دودھ کو کسی قدر ماں کے دودھ کی مانند بنا سکتے ہیں ۔

(۳) بڑی بڑی بھاری اور ثقیل پھٹکیوں کو توڑنے اور نرم کرنے کے لئے سب سے بہتر اشیا یہ ہیں یعنی آش جو چونے کا پانی اور جیلاٹین جیلی (Gelatine Jelly) اور دودھ کی ہر ایک خوراک کے ہر ایک اونس میں سیٹریٹ آف سوڈا (Citrate of Soda) کی دو گرین کا ملانا - آش جو میں تھوڑا سا نشاستہ (starch) ہوتا ہے لیکن اگر اس کو پتلا رکھا جاوے تو گائے کے دودھ کو پتلا اور زود ہضم بنانے کے واسطے بچے کی عمر کے پہلے ہی مہینے سے لے کر اس سے بہتر کوئی اور چیز نہ ہوگی ۔

(۴) دودھ کے پتلا کرنے میں چونکہ چکناہٹ اور مٹھاس گھٹ جاتی ہے - ہمیں چاہئے کہ صحیح اندازے

کے مطابق یہ دونو چیزیں اُس میں اور ملا لی جاویں۔ تاکہ اُس کا مزا ماں کے دودھ کا سا ہو جاوے۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے واسطے چاہئے۔ کہ دودھ کے ہر ایک اونس میں دس گرین شوگر آف ملک (دودھ کی مٹھاس) (Sugar of milk) ملائی جاوے اور ہر خوراک میں ایک یا آدھ چاء کا چمچہ بھر بالائی بھی ضرور ملائی جاوے +

(۵) گائے کے دودھ کی کھٹاس کو دور کرنے کے لئے چونے کا پانی یا ہر ایک اونس دودھ میں ایک گرین بائیکار بونیٹ آف سوڈا (Bicarbonate of Soda) یا سب سے بہتر یہ ہے کہ سٹریٹ آف سوڈا (Citrate of soda) کے دو گرین دودھ کے ہر ایک اونس میں ملا دئے جاویں۔ چونے کا پانی قبض پیدا کرتا ہے۔ پس اُس کا استعمال اُس بچے کے واسطے مفید ہے۔ جس کا پیٹ اکثر نرم رہتا ہو۔ اور پاخانہ دستوں کے ساتھ آتا ہو +

سٹریٹ آف سوڈا کئی باتوں کے واسطے مفید ہے گائے کے دودھ کی سخت اور ثقیل پھٹکیوں کو نرم کرنے کے علاوہ اس کو جوش دئے ہوئے یا سٹریلائیز کئے ہوئے دودھ میں ملا لینے سے بچوں کو خون کے بگاڑ (Sceurvy) کی شکایت (جو ہندوستان میں رہ کر مصنوعی خوراک کے استعمال سے بچوں کو پیدا ہو جاتی ہے۔ کیونکہ ہندوستان میں عموماً دودھ کو جوش دینا

پڑتا ہے) ہونے نہیں پاتی +

جیسے وقت کی پابندی اور باقاعدگی کا لحاظ چھاتی سے دودھ پلانے ہوئے رکھا جاتا ہے - ویسا ہی بوتل سے اوپر کا دودھ پلاتے وقت بھی رکھنا چاہیئے اول چھ ہفتوں میں بچے کی اشتہا کو رفع کرنے کے لئے ہر دو دو گھنٹوں کے بعد ایک یا دو اونس دودھ پلا دینا کافی ہے +

سب سے پہلی خوراک صبح پانچ بجے دی جانی چاہیئے - اور پیدائش کے اول ہفتے ہی سے رات کی ایک یا دو خوراکوں کا ناغہ کر دینا بہتر ہے +

اول ہفتے کی خوراک کے لئے دودھ کا پانی (...) بالائی اور خالص پانی گائے کے دودھ کی نسبت بہتر ہیں - وھے (Whey) کے دو چار کے چمچے بھر کر چار چمچے گرم پانی کے ساتھ ملا لئے جاتے ہیں - اور ایک چمچہ بالائی کا اس میں ڈالا جاتا ہے اس ترکیب میں دودھ کی کھانڈ یعنی (Sugar of milk) ۱۵ گرین ملائی جاتی ہے - چاہیئے - کہ دن بھر میں صبح پانچ بجے سے شروع کر کے دس ایسی ہی خوراکیں بچے کو دی جاویں +

اور اگر دودھ ہی دینا منظور ہو - تو دو چار کے چمچے بھر دودھ پانچ چمچے گرم پانی اور آدھ چمچہ بالائی ملا کر پلا دیں - دودھ کی کھانڈ (Sugar of milk) کا اندازہ بدستور رہیگا - یعنی ۱۵ گرین - دوسرے

سے چوتھے ہفتے تک کی خوراک - دودھ کا ایک بڑا چمچہ بھر (Tablespoon) آش جَو دو چمچے بھر - آدھ چمچہ چار کا بالائی اور دودھ کی کھانڈ (Sugar of milk) ۱۵ گرین ملا لیں اور ۲۴ گھنٹوں کے عرصے میں دس ایسی خوراکیں بچے کو پلا دیں +

پیدائش کے دوسرے مہینے کی خوراک - دو بڑے چمچے بھر (Tablespoons) دودھ اور دو چمچے آش جَو - ایک چار کا چمچہ بھر بالائی اور تیس گرین دودھ کی کھانڈ ملا کر ہر اڑہائی گھنٹے کے بعد پلاتے رہیں +

تیسرے مہینے کی خوراک - چار بڑے چمچے (Tablespoons) بھر دودھ اور چار ہی چمچے خالص پانی یا آش جَو - ڈیڑھ چمچہ چار کا بھر کر بالائی اور ایک چمچہ چار کا دودھ کی کھانڈ (milk sugar) ملا لیں - اور ہر تین تین گھنٹے کے بعد اِسی اندازے سے پلاتے رہیں +

چوتھے مہینے کی خوراک - پانچ بڑے چمچے (Tablespoons) دودھ اور چار بڑے چمچے آش جَو دو چار کے چمچے بھر بالائی اور ایک چمچہ دودھ کی کھانڈ ملا لیں - اور ہر ساڑھے تین (۳½) گھنٹوں کے بعد اسی اندازے کے مطابق صرف دن ہی کے وقت دیا کریں +

خوراک پانچویں اور چھٹے مہینے میں - چھ بڑے چمچے (Tablespoons) دودھ اور تین بڑے چمچے آش جَو

دو چار کے چمچے بھر بالائی اور ایک چمچہ دودھ کی کھانڈ ملا لیں - اور ہر چار گھنٹوں کے بعد اسی اندازے کے مطابق صرف دن ہی کے وقت دیا کریں +

ساتویں مہینے کی خوراک - آٹھ بڑے چمچے (Tablespoons دودھ اور چار بڑے چمچے آش جو دو چار کے چمچے بھر بالائی اور ایک یا دو چمچے دودھ کی کھانڈ ملا لیں اور دن میں چار یا پانچ مرتبہ اسی اندازے سے پلا دیں - دن میں دو یا تین بار ہر بوتل خوراک میں ایک چمچہ چار کا بھر کر میلینس فوڈ Mellin's Food ملائی جا سکتی ہے +

آٹھویں اور نویں مہینے کی خوراک - بارہ بڑے چمچے (Tablespoons دودھ اور چار بڑے چمچے آش جو - تین چار کے چمچے بھر بالائی اور دو یا تین چمچے دودھ کی کھانڈ ملا لیں - اور دن میں چار مرتبہ ایسی ہی خوراک دیویں - ساتویں مہینے کے بعد ایلن بری کی فوڈ نمبر ا و ۲ (Allenbury's Food No 1 & 2" یا میلنس فوڈ (Mellin's Food) ہر روز دو یا تین مرتبہ دودھ کو گاڑھا کرنے کے واسطے بوتلوں میں ملائی جا سکتی ہیں - کیونکہ ان میں کچھ نشاستہ (starch) نہیں ہوتا +

دس ماہ کی عمر میں بچے کو روز ایک مرتبہ چوزے کا شوربا دیا جا سکتا ہے - اور دو خوراکیں دودھ کی گاڑھی کر کے پلائی جا سکتی ہیں +

بارہ ماہ کی عمر میں - ایک انڈا دودھ میں پھینٹ کر یا نیم پخت اُبال کر کھلایا جا سکتا ہے - اور دن میں ایک مرتبہ ایک بسکٹ میلنس فوڈ کا اور دودھ کی ہلکی زود ہضم غذائیں - مثلاً پڈنگ (Pudding) کھیر دینی چاہئیں - اب چاہئے کہ دن میں دو یا تین خوراکوں کو گاڑھا کرنے کے لئے چیپ مینس فلور (Chapman's flour) یا رابنسنز گروٹ فلور Robinson's groat Flour خالص دودھ میں پلایا جائے +

اٹھارہ ماہ کی عمر میں - آلوؤں کو اُبال کر باریک کر لیویں اور شوربے (gravy) کے ساتھ کھلا دیں - بچے کی خوراک کے ساتھ اب مکھن اور روٹی کا استعمال بھی شروع کر دیا جانا مفید ہے +

مذکورہ بالا اندازے اکثر بچے کی عمر کے لحاظ کے موافق آتے ہیں - لیکن ہر صورت میں اپنی اپنی ضرورت کے مطابق تمام بچوں کی حاجات میں فرق ہوتا ہے - پس جو بچہ تندرست ہو - وہ عموماً زیادہ خوراک ہضم کر سکتا ہے - اور وہ خوراکوں کے بیچ میں زیادہ دیر تک انتظار کر سکتا ہے +

جب تک بچہ وزن میں لگاتار ترقی کرتا ہوا معلوم ہو - آرام اور چین کے ساتھ سویا کرے - خوراک اچھی طرح ہضم کر لیوے - پاخانہ باقاعدہ اور ٹھیک طرح کرے - تو جان لینا چاہئے کہ غذا اس کو موافق آ رہی ہے - لیکن جب خوراک کی مقدار یا طاقت بڑھانے سے

قے کی شکایت ہو۔ وزن کم ہونے لگے۔ سبز یا چھیچھڑوں والے دست آنے لگیں تو اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے۔ کہ خوراک گھٹانے کی اور اس کو زیادہ پتلا کر کے پلانے کی ضرورت ہے +

نشانات جن سے ظاہر ہوتا ہے کہ بچے کی خوراک ناموافق ہے

نشان	مطلب
۱۔ بچہ کھانے کے بہت جلد پھر بھوکا ہو جاتا ہے +	دودھ پتلا اور کم طاقت والا ہے۔ اس میں اور اجزا کے بجائے پانی کی زیادتی ہے +
۲۔ ہر خوراک کے بعد ہی دودھ کو پاخانے کے راستے بغیر تبدیل کئے خارج کر دیتا ہے +	اس سے ظاہر ہے۔ کہ خوراک زیادہ مقدار میں دی جا رہی ہے۔ اور وہ ہضم نہیں ہو رہی +
۳۔ وزن میں معمول سے کم ترقی ہو رہی ہے +	اس سے ظاہر ہے کہ خوراک میں مٹھاس اور دودھ کی کمی ہے +
۴۔ پاخانے کی رنگت سبز ہے۔ اور پیچش کے ساتھ دست آتے ہیں +	خوراک میں کھانڈ کی زیادتی ہے +
۵۔ قے ہوتی ہے۔ بار بار سبز رنگ کے دست آتے	اس سے ظاہر ہے۔ کہ

ہیں - پیٹ میں کھٹاس پیدا ہوتی ہے - اور چھونٹے لگ جاتے یعنی زخمی ہو جاتے اور جلن محسوس کرتے ہیں +	خوراک میں چکناہٹ اور ملائی کی زیادتی ہے +
۶ - شکم میں ہوا بھر جانے کی شکایت - قبض - سخت اور خشک پاخانہ +	اس سے ظاہر ہے کہ خوراک میں ملائی کی کمی ہے +
۷ - قبض - معدے میں درد اور پھٹکیوں کے ساتھ پاخانے کا آنا	بالائی اور کھانڈ کی نسبت دودھ کی زیادتی یعنی کیسین (cassein) کے باعث یہ تکلیف درپیش ہوتی ہے +

اگر بدہضمی کی ان شکایتوں میں سے کوئی بھی موجود ہو تو خوراک میں حسب ضرورت تبدیلی کرنی چاہئے - اور اگر پاخانے میں ذرا بھی نقص نظر آوے تو چاہئے کہ اور اور علاج کرنے کرانے سے پیشتر بچے کی خوراک کے ہر ایک اونس میں دو گرین سٹریٹ آف سوڈا (Citrate of Soda) ملا کر دیکھ لیا جاوے کہ آیا اس سے کچھ فائدہ حاصل ہوتا ہے یا نہیں - کیونکہ یہ دوا ہمیشہ مفید ثابت ہوتی ہے +

جب پاخانہ پھٹکیاں پھٹکیاں ہو کر آوے - تو چونے کے پانی (Lime water) کا استعمال نہایت فائدہ مند ہے - تین ماہ کی عمر میں ہر ایک خوراک کے ساتھ ایک

چاء کا چمچہ بھر چونے کا پانی ملانا چاہیئے - اور بعد ازاں ہر ماہ کے لئے سات ماہ کی عمر تک ایک چاء کا چمچہ بھر چونے کا پانی ہر ایک خوراک میں زائد کرتے جانا چاہیئے ؛

اگر عرصۂ دراز تک لگاتار چونے کے پانی کا استعمال جاری رکھیں - تو آنتوں میں خراش پیدا ہو جاتی اور دستوں کی شکایت شروع ہو جاتی ہے +

غذا کیسے کھلائی جاوے

اکثر یہ امر سب سے آسان ہوتا ہے - کہ ہر صبح دن بھر کی ضرورت کے مطابق پانچوں خوراکیں یا تو ایک ساتھ کسی برتن میں یا علیحدہ علیحدہ پانچ سٹیرلائز (Sterilize) کرنے کی خاص بوتلوں میں ہدایات کے مطابق سٹیرلائز (Sterilize) کر لی جاویں +

ایک ماہ کے ننھے بچے کے واسطے تین اونس تازہ دودھ جس میں جوش دئے ہوئے پانی کے سات اونس ملا لئے گئے ہوں - کافی ہے - اس میں تین چاء کے چمچے بھر تازہ بالائی (جو اس دودھ پر جمی ہو جسے آٹھ گھنٹوں تک پڑا رہنے دیا گیا ہو -) اور آدھ اونس دودھ کی کھانڈ یعنی "ملک شوگر" ملا کر تمام اجزا کو آہستہ آہستہ خوب گھول لیا جاتا ہے - بعد ازاں اس مرکب کو جھٹ پٹ ایک جوش دے کر آگ سے علیحدہ کر لیا جاتا ہے - اور بچے

کی عمر اور ضرورت کے لحاظ سے ہر خوراک میں
۲ یا ۳ اونس بچے کو پلایا جاتا ہے ۔

ہر ایک خوراک علیحدہ علیحدہ گرم پانی کے باسن
میں رکھو جس کی حرارت نوے درجے پر ہو یا اتنی
جو کہ ہاتھ کو نا پسند نہ ہو ۔ گرم کرلی چاہئے ۔

یہ چاہئے کہ جو بوتل استعمال کی جاوے کشتی نما ہو ۔
اور اس کا گلا لمبا نہ ہو ۔ اس میں ربڑ کی نلیاں
نہ ہوں ۔ اور نہ ہی اس میں کوئی ایسے کونے یا
نالیاں ہوں جو صاف نہ ہو سکیں ۔

ربڑ کے نپل (nipple) یعنی چوسنی میں کوئی سوراخ
نہ ہونا چاہئے ۔ جب ضرورت ماں خود ایک گرم سوئی
یا سلائی کے ساتھ اس میں سوراخ کر سکتی ہے ۔
پس اگر بچہ جلدی جلدی دودھ پیتا ہو تو وہ اس
میں چھوٹا سا سوراخ کریگی ۔ اور اگر وہ ۲۰ منٹ
میں اپنی بوتل خالی نہیں کر سکتا ۔ اور پیتے پیتے
تھک کر دق ہونے لگتا ہے ۔ تو وہ چوسنی کا سوراخ
قدرے بڑا کر دیگی ۔

چاہئے کہ بچے کو کبھی علیحدہ کھٹولی میں خود بخود
بوتل میں سے دودھ پینے کو نہ چھوڑ دیا جاوے ۔ ماں
کو مناسب ہے کہ جیسے وہ اپنا دودھ پلاتے وقت
اس کو گود میں لے کر بیٹھتی ۔ ویسے ہی اب بھی
گود میں بٹھا کر اس کو بوتل سے دودھ پلاوے ۔
تاکہ [illegible] تعلق سے بچہ محروم رکھا گیا ہے ۔

اس کا کچھ تو عوضانہ اس کو حاصل ہو سکے۔ مثلاً دودھ پیتے ہوئے جو گرمائی۔ اطمینان۔ اور دل جمعی اس کو چاہیے۔ وہ اُس کو مل سکے +

بوتل کو ایسے ڈھب سے ماں پکڑے کہ دودھ پینا شروع کرنے سے پیشتر ہی چوسنی دودھ سے بھری ہو۔ دودھ کی حرارت کو قائم رکھنے کے واسطے فلالین کی ایک ڈھیلی سی تھیلی سی کر بوتل پر چڑھا رکھنی چاہیئے +

بچے کو پانچویں مہینے کے بعد بوتل کے بجائے پیالی کے ساتھ دودھ پینا سکھانا چاہیئے۔ ہندوستان میں رہ کر یہ دستور بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ کیونکہ پیالی کا صاف رکھنا یقینی اور آسان کام ہے مگر بوتل کے بارے میں اکثر غفلت ہو جاتی ہے +

جب بوتل سے دودھ پلایا جاتا ہو۔ تو ہمیشہ دو بوتلیں برتنی چاہئیں۔ استعمال کرنے کے بعد فوراً ہی اوّل تو انہیں سرد پانی سے دھویا جاوے بعد ازاں کھولتے پانی سے کھنگال دیا جاوے۔ اس بات کا خیال رکھا جاوے کہ دودھ یا بالائی کا کوئی جزو بوتل کو چپٹا نہ رہ جاوے۔ اس کو دور کرنے کے واسطے تھوڑا سا نمک یا کچے چاول بوتل میں ڈال کر خوب ہلا لئے جاویں۔ بعد ازاں بوتل اور چوسنی دونو کو ایسے پانی میں جس میں ایک چاء کا چمچہ بھر سوڈا (Washing Soda) یا سکرب کا ملونیا

ملا ہوا (Scrubb's Ammonia) گیا ہو گھولنا چاہیئے۔

دودھ پلانے کے بعد چوسنی کو الٹا کر صاف کرنا چاہیئے۔ پھر کھولتے پانی اور نمک میں تر کر کے تا وقت ضرورت بورا ایسک لوشن (Boracic Lotion) میں بھگوئے رکھنا چاہیئے۔

یہ بہت بہتر بات ہے کہ ایک بوتل ہر وقت بالکل تیار صاف اور ستھری کھولائے ہوئے پانی کے پاس میں پڑی رہے۔ تاکہ اُس کے اوپر گرد۔ غبار اور اجسام (germs) وغیرہ چمٹنے نہ پاویں۔

بچے کو پیٹنٹ خوراکوں (Patent Foods) جن میں نشاستہ دار اجزا ہوں۔ نہ پالا جاوے۔ کیونکہ وہ ان کو ۹ یا ۱۰ ماہ کی عمر کے اندر ہضم نہیں کر سکتا۔ اور ان میں چکناہٹ بھی کم ہوتی ہے۔ مگر ضرورت ہو تو چھٹے ماہ کے بعد دودھ کو قدرے گاڑھا کرنے کے واسطے ایلن بری کی خوراک نمبرا۔ اور نمبر۲ (Allenbury's food Nos. 1 & 2) اور میلینس فوڈ (Mellin's Food) اور مالٹڈ ملک (malted milk) کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ کیونکہ یہ خوراکیں نشاستے (Starch) سے آزاد ہوتی ہیں۔

گو اکثر بچے مذکورۂ بالا طور پر تیار کردہ گائے کے دودھ سے تازہ پھولتے نظر آتے ہیں۔ لیکن کئی بچے ایسے ہوتے ہیں۔ جنہیں یہ طریقہ موافق نہیں آتا۔ اُن کے لئے دودھ کو تیار کرنے کے واسطے

اور طریقے استعمال میں لائے جاتے ہیں - مثلاً پانی یا دودھ کے پانی (whey) یا آش جو کے ساتھ ملا کر - یا خالص اور کچا دودھ یا کسی اور ترکیب سے دودھ کو ان کی ضرورت کے مطابق تیار کرکے پلایا جاوے +

بالائی

خالص بالائی اصل میں دودھ ہے - جس میں بہت بڑی مقدار چکنائی کی ہوتی ہے +

بالائی کو تازہ بچے دودھ پر سے ۶ یا ۸ گھنٹوں تک پڑا رہا ہو اتار کر تین حصے کھولتے پانی اور ۱ حصے وھے (whey) کے ساتھ ملا کر اس کو تھوڑا دو ایک منٹ کے لئے جوش دے کر سیٹرلایز (Sterilize) کر لینا چاہئے +

وھے (Whey) کے تیار کرنے میں (دیکھو حصہ اوّل اس کتاب کا) دودھ میں سے تمام پھٹکیاں اور چکناہٹ دور ہو جاتی ہیں - اور صرف وہ پانی جس کو انگریزی میں وھے کہتے ہیں - پیچھے رہ جاتا ہے - اسی میں البومین (Albumen) جو کہ طاقت بخش جز ہے - ہوتا ہے اور بچے کا معدہ اس کو بہت جلد ہضم کر سکتا ہے +

اگر بالائی اور دودھ کی کھانڈ (milk sugar) اس میں ملا لی جاویں - تو یہ ایک عمدہ - طاقت بخش اور زود ہضم غذا بن جاتی ہے - جو ا

پر بچّہ کئی ہفتوں تک بہت اچھی طرح گذارہ کر سکتا ہے +

خالص کچّا دودھ

بعض اوقات بہت ہی ننھے بچّوں کو بھی خالص کچّے دودھ کی نسبت جسے نہ سینک دیا گیا ہو اور نہ اس میں کچھ ملایا گیا ہو - اور کوئی خوراک زیادہ اچھّی طرح موافق آتی ہوئی معلوم نہیں ہوتی - لیکن اس صورت میں گائے کو اور دودھ دینے والے کے ہاتھوں کو اور چیزیں پاس استعمال کئے جاویں - اُن سب کو واکر-گارڈن کے طریقے سے (Walker Gordon Method) بہت حفاظت کے ساتھ صاف یعنی زہریلے اجرام سے پاک رجس کو سیٹریلائیزر کرنا (Sterilize) کہتے ہیں کر لینا چاہئے - لیکن ہندوستان میں ان امور کا پورا کرنا مشکل ہے +

جتنا دودھ ایک خوراک میں دیا جاتا ہے - کچّا دودھ صرف اس سے آدھا ہی بچّے کے واسطے درکار ہوگا +

دوائی کے وسیلے ہضم کردہ دودھ

Peptonised milk

اس کی ضرورت صرف بچّے کی علالت ہی کے وقت ہوگی یا اگر قے اور معدے کے درد کی شکایت شدید ہو - اور ہاضمہ سخت کمزور ہو جاوے - تو اس کو استعمال کیا جاویگا

یہ دودھ جو پیشتر ہی سے بذریعۂ ادویات ہضم شدہ ہوتا ہے - چھوڑ نہیں جا سکتا - اور بہت جلد بچے کے رگ و ریشے میں اس کا اثر سرایت کر سکتا ہے لیکن اس کا استعمال بہت عرصے تک جاری نہ رکھنا چاہئے - ورنہ بچے کی قوت ہاضمہ کمزور رہ جائیگی +

گاڑھا کیا ہوا دودھ - (Condensed milk)

یہ بھی صرف عارضی طور پر اسی موقع پر استعمال کیا جاتا ہے - جبکہ خالص دودھ دستیاب نہ ہو سکے +

میٹھے دودھ میں سات حصے پانی یا آش جو ملا کر ہر تین اونس میں ایک چاء کا چمچہ بھر بالائی ملا دیں اور استعمال کریں +

لیکن کونڈینسڈ ملک (Condensed milk) پھیکا ہی سب سے بہتر ہوتا ہے - اس میں چار حصے پانی ملا کر ہر تین اونس میں ایک چاء کا چمچہ بھر دودھ کی کھانڈ اور ایک چمچہ بھر بالائی ملا کر بچے کو پلانا چاہئے +

سیوری اور مور (Savory and Moore) دوا فروش ایک نہایت عمدہ ہضم کردہ گاڑھا کیا ہوا دودھ (Peptonised condensed milk) فروخت کرتے ہیں - جو کمزور بچوں اور اُن کے لئے جو قبل از وقت پیدا ہوئے ہوں - ایک عارضی خوراک کے طور پر بہت اچھی غذا ہے - لیکن تاہم باقی اور پیٹنٹ

غذاؤں (Patent foods) کی مانند اگر کونڈینسڈ ملک (Condensed milk) کا استعمال بھی چند ہفتوں سے زیادہ جاری رکھا جاوے - تو بچوں کو انجام کار خون کے بگاڑ اور ہڈیوں کی کمزوری Rickets and Scurvy کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے +

انڈے کی خوراک

تھوڑے عرصے سے ایسے مقامات میں جہاں خالص اور تازہ دودھ حاصل کرنے میں تکلیف پیش آئی - امتحاناً انڈے کی خوراک کا استعمال کیا گیا ہے - جس میں بہت کامیابی حاصل ہوئی ہے +

اس میں کچھ شک نہیں کہ انڈوں کو گائے کے دودھ کے پلاتے ہوئے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے لیکن بعض مرتبہ بچوں کو محض انڈوں ہی کی حل شدہ خوراکوں پر (Egg Emulsions) رکھا جاتا ہے +

پیدائش کے بعد اول دو روز تک مرغی کے معمولی اندازے کے تازے کچے انڈے کی سفیدی کو پھینٹ کر اس میں آٹھ اونس پانی ملایا جاتا ہے - پھر اس میں ایک ڈرام یعنی ایک چاء کا چمچہ بھر کھانڈ ملائی جاتی ہے - اور اس کو خوب ہلا ہلا کر ململ کے رومال میں سے چھان لیا جاتا ہے +

بعد ازاں ہر ڈیڑھ گھنٹے کے پیچھے اس میں سے ایک ایک اونس خوراک کو لے کر دودھ کی بوتل

میں بھرا جاتا ہے - اور گرم پانی کے کسی باسن میں جس کی حرارت ۱۰۰ درجے کی ہو - حسب ضرورت گرم کر لیا جاتا ہے +

تیسرے روز کے بعد انڈے کی زردی کے پانچ قطرے اور پانچ ہی قطرے مچھلی کے تیل کے (Cod Liver oil) ہر خوراک میں ملا کر اسی انداز سے اور عمر کے لحاظ سے جس کا ذکر پیشتر کیا گیا ہے دینے چاہئیں - موسم سرما میں اگر بچے ذرا بڑے ہوں تو ان کی بعض خوراکوں میں کچے گوشت کے رس کے پانچ قطرے ملا دینے بھی مفید ہیں +

اس امر کی تحقیق ہو چکی ہے کہ جیسے جوش دئے ہوئے دودھ اور بعض اور غذاؤں کے استعمال سے بچوں کو خون کے بگاڑ اور ہڈیوں کی کمزوری (Rickets & scurvy) کی شکایت ہو جایا کرتی ہے - وہ نتیجے اس غذا کے استعمال سے کبھی پیدا نہیں ہوتے +

سادے پانی کے بجائے بارلی جیلی (Barley jelly) جیلاٹین جیلی (Galatine jelly) (ہر ایک صرف ایک چار کا چمچہ بھر) یا آش جو (Barley water) کو ننھے بچوں کے دودھ کے پتلا کرنے کے واسطے استعمال کرنا چاہئے - بعد ازاں پتلا دلیا یعنی کانجی (weak oatmeal) یا پیچ (Rice watar) کا استعمال مفید ثابت ہوگا

ان میں سوائے جیلاٹین (Gelatine) کے باقی سب میں کسی قدر نشاستہ ضرور ہوتا ہے - تاہم بعض بچے

ان اشیا کے خوراکوں میں ملا دینے سے اپنی غذا کو زیادہ اچھی طرح سے ہضم کرتے ہیں ۔

بیضہ کی سفیدی (egg albumin) بھی جبکہ بچے تنزل میں ترقی نہ کرتے ہوں ۔ دودھ میں ملا کر پلانے کے واسطے ایک نہایت اچھی اور زود ہضم خوراک ہے ۔

باب چہارم

بچوں کا نشو و نما

سوتے ہوئے بچے کا رخ ۔ شکم ۔ بچے کا وزن اور اس کا قد ۔ سر ۔ دماغ ۔ دانت نکالنا ۔ قوت گویائی ۔ روزانہ اشغال ۔

اگر ماں اس امر کی خواہشمند ہے ۔ کہ زندگی کے خطروں میں سے اپنے بچے کو جو اس کے سپرد کیا گیا ہے ۔ راہ راست پر چلائے چلے تو اس کو ان قوانین کا جن پر بچے کے نشو و نما کا دار و مدار ہے ۔ خوب غور کے ساتھ مطالعہ کرنا ہوگا ۔ دانائی کے ساتھ تربیت دینے کی بنیاد ہر صورت میں خواہ

وہ جسمانی ہو یا روحانی ۔ اسی عقل اور واقفیت پر منحصر ہے ۔ اور اس تربیت کا آغاز بچے کی پیدائش کے ساتھ ہی ہو جانا چاہیئے ؛

سوئے ہوئے بچے کا رُخ

ایک تندرست بچے کا رُخ نیند میں ایک خاص طور پر ہوتا ہے ۔ وہ پشت کے بل پڑا رہتا ہے ۔ اس کے ہاتھ کہنیوں سے خمیدہ ہوئے ہوتے ہیں ۔ اور ہاتھ سر تک اونچے کئے ہوئے ہوتے ہیں ۔ انگلیاں بھی مڑی ہوتی ہیں ۔ لیکن ڈھیلی پڑی رہتی ہیں ۔ اور انگوٹھا قدرتی طور پر آزادی سے باہر کی طرف پڑا ہوتا ہے ۔ تاہم ۔ اگر بچے کا انگوٹھا مٹھی کے اندر زور کے ساتھ بند کیا ہوا نظر آوے ۔ تو یہ جان لینا چاہیئے کہ اُس کا میلان تشنج کی طرف ہے ۔ یا وہ بیمار ہے ؛

شکم

بہ سبب شکم کی گوشتین دیوار کے پتلا ہونے کے اور دائیں طرف ایک بڑے جگر کی موجودگی کے ایک ننھے بچے کا پیٹ گول گول اور پھولا ہوا نظر آتا ہے اگر بچے کا شکم دبا ہوا ۔ یا چپٹا معلوم ہو ۔ تو یہ نشان خوراک کی ناموافقت ظاہر کرتا ہے ۔ یا یہ کہ بچہ دستوں یا کسی زایل کرنے والے مرض کا شکار ہے ؛

پیدائش کے وقت شکم بہت چھوٹا ہوتا ہے - اور اس کی سمائی صرف قریب ساڑھے چار کے چمچوں کے ہوتی ہے - لیکن وہ روز بروز بہت جلد بڑھتا جاتا ہے - یہاں تک کہ ایک ماہ کے اخیر میں وہ اپنے پہلے انداز کی نسبت قریباً دو چند اور دوسرے مہینے کے اختتام پر قریباً سہ چند ہو جاتا ہے - تیسرے چوتھے اور پانچویں مہینوں میں شکم بہت نہیں بڑھتا -

ننھے بچوں کو بہت آسانی سے قے ہو جاتی ہے اور اکثر یہ صرف زیادہ دودھ پی لینے کا نشان ہوتا ہے - شکم جو ضرورت سے زیادہ بھر جاتا ہے - اسی طریقے کے ساتھ اپنے بوجھ سے مخلصی حاصل کرتا ہے +

بچّے کا وزن اور اس کا قد

پورے دنوں کا بچہ پیدائش کے وقت وزن میں چھ سے آٹھ پونڈ یعنی ۳ سے ۴ سیر تک ہوتا ہے - اکثر لڑکے لڑکیوں کی نسبت وزن میں زیادہ ہوتے ہیں +

اوّل چند روز تک بچّے کے وزن میں چھ یا آٹھ اونس کی تخفیف ضرور ہوگی - لیکن جوں ہی ماں کی چھاتیوں میں دودھ پیدا ہونا شروع ہو - یہ کمی جلد پوری ہو جاتی ہے - بچّے جو اپنے مقررہ وقت

سے پیشتر پیدا ہوئے ہوں - یا وہ جو بہت نحیف
اور کمزور ہوں بہت حفاظت اور خبرداری کے ساتھ
اس پھپھاڑ سے محفوظ رکھے جاتے ہیں - اس کمی سے
بچائے رکھنے کے واسطے اُنہیں پہلے ہی سے خوراک
دینی ضروری ہوتی ہے - ایک تندرست بچے کا وزن
ہوبہو ۳/۴ سے ایک اونس تک بڑھتا ہے - یا یوں
کہیں - کہ پانچویں مہینے تک ہفتہ بہ ہفتہ ۴ سے ۶
اونس تک ترقی کرتا ہے - تاہم یہ دیکھ کر کہ
بچے کے وزن میں ہر ہفتے یا ہر روز کی ترقی یکساں
نہیں - فکرمند یا حیران نہ ہونا چاہیئے - قدرت کے
تمام کارخانوں میں دیکھا جاتا ہے - کہ بعض موسموں
میں دوسروں کی نسبت چیزیں زیادہ جلدی بڑھتی
اور ترقی کرتی ہیں - بچے کی تمام زندگی میں یہی
وہی اصول کارگر ہوتا ہے - پس بچے کی عمر کا ایک
حصہ بعض مرتبہ ایسا ہوگا کہ وہ وزن اور قد میں
بہت جلد بڑھتا ہوا نظر آئیگا - اور وہی بچہ دوسرے
موقع پر ایک ہی انداز پر ٹھیرا ہوا معلوم ہوگا -
اور بہت آہستہ بڑھیگا ❊

چھٹے مہینے کے شروع ہونے پر چاہیئے کہ بچے
کا وزن اس کے پیدائشی وزن سے دو چند ہو -
بعد ازاں چاہیئے کہ پہلے سال کے اخیر تک وہ
وزن میں ہر ماہ قریب ایک پونڈ یعنی آدھ سیر
کے بڑھتا جاوے - اور اپنی عمر کے دوسرے سال

میں ہر مہینے ایک پونڈ سے قدرے زیادہ ترقی کرے ٭

ایک نو زاد بچے کی لمبائی اٹھارہ سے بیس انچ تک ہوتی ہے۔ بعد ازاں چھ ماہ تک تو وہ ہر ماہ میں ایک انچ بڑھتا ہے۔ مگر پھر چھٹے سے بارھویں مہینے تک ہر ماہ صرف آدھ انچ کی ترقی کرتا ہے ٭

سر

جسم کے لحاظ سے بچے کا سر نسبتاً بہت بڑا ہوتا ہے۔ اور پیدائش کے وقت اس کی کھوپری کی ہڈیاں بہت نرم ہوتی ہیں۔ سر کے اوپر ہڈیوں کے درمیان ایک نرم جگہ پائی جاتی ہے۔ جس کے اندر جلد کے نیچے بچے کے سر کا مغز حرکت کرتا ہوا نظر آتا ہے۔ تیسرے مہینے میں چاہئے۔ کہ ایک اور نئی ہڈی بننی شروع ہو اور یہ سوراخ بند ہونے لگ جاوے۔ یہاں تک کہ دوسرے سال کے آخیر تک یہ سوراخ بالکل ہی بند ہو جاوے ٭

اگر اس سوراخ کے بند ہونے میں کچھ عرصہ لگ جاوے تو جان لینا چاہئے کہ بچے کی صحت اچھی نہیں۔ یا اس کے جوڑ اور ہڈیاں کمزور ہیں۔ اسی مرض کو جس میں ہڈیاں نرم رہ جاتی ہیں۔ اور بعد میں ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔ اور سر بھی اپنے اندازے سے بہت بڑا ہو جاتا ہے۔ انگریزی میں رکٹس (Rickets)

کا نام دیا گیا ہے - چاہیئے - کہ دودھ پلانے والی ماں گوشت سے موٹے اور لال آٹے کی روٹی کا استعمال کرے - انڈے - گوشت اور سبزی اور ترکاری وغیرہ خوب کھائے - اور اگر بچے کو اوپر کا دودھ پلایا جاتا ہو تو اس کی بوتل میں دودھ کے ساتھ چونے کا پانی (Lime Water) ملایا جاوے - اور ڈاکٹر سے معلوم کر کے ہڈی بناتے اور ان کو مضبوط کرنے کی ادویات کا استعمال کرایا جاوے +

اگر بچہ بیمار ہو - اور اس کے سر کے اوپر کی نرم جگہ چپٹی اور دبی ہوئی نظر آوے - تو ماں کو معلوم ہونا چاہیئے - کہ یہ انتہا درجے کی کمزوری کا نشان ہے - اور عمدہ خوراک اور مقویات کی از حد ضرورت ہے - لیکن اگر سر کے اوپر کی یہ جگہ پھولی ہوئی اور باہر کو بڑھی ہوئی ہو تو جان لینا چاہیئے - کہ یہ بخار یا دماغی امراض کا نشان ہے +

خاص خاص حواس

ننھے بچے کی آنکھیں اوّل تو بالکل دیکھ نہیں سکتیں - اگر سرخ روشنی ان کے سامنے لائی جاوے تو بھی وہ اس کو محسوس نہیں کر سکتیں - قریباً دس روز کے بعد بچہ روشنی اور تاریکی میں امتیاز کرنا شروع کرتا ہے - اور اس سے پیشتر کہ دو ماہ گذر چکیں - وہ چہرے پہچاننے لگتا ہے +

تین ماہ کی عمر میں بچہ رنگا رنگ کی چیزوں کے واسطے شوق ظاہر کرنے لگتا ہے۔ اگر رنگین اشیاء کو اُٹھا کر اِدھر اُدھر کیا جاوے۔ تو وہ اپنی آنکھوں کو اُن کی طرف پھیرتا جائیگا۔ اور جن چہروں سے واقف ہے۔ اِن کی پہچان ظاہر کرے گا؛

بچے کی پیدائش کے بعد چند مہینوں تک اس کی چکھنے اور سونگھنے کی طاقتیں اپنا کام بخوبی شروع نہیں کرتیں؛

سننے کی طاقت تو اول ہی سے قائم ہو جاتی ہے۔ اور جوں ہی ذرا شور ہو۔ تو بچہ چونک پڑتا ہے۔ تاہم یہ کہنا کہ آوازیں بچے کو کان کے ذریعے سنائی دیتی ہیں۔ یا وہ انہیں چیزوں کی جنبش سے محسوس کرتا ہے۔ ناممکن ہے۔ لیکن یہ بات تو خوب روشن ہے کہ وہ بہت جلد اپنے اِرد گرد کی آوازوں کو پہچاننے لگ جاتا ہے؛

دماغ

زندگی کے پہلے مہینے میں دماغ بہت کم معلومات ظاہر کرتا ہے۔ قوتِ مرضی بدن کی حرکات و سکنات پہ کچھ بھی جذبہ نہیں رکھتی۔ چوسنا۔ اُباسی اور جمائی لینا۔ رونا۔ وغیرہ براہ راست محض بھوک۔ نیند سردی وغیرہ کا نتیجہ اور اثر ہیں سوا ئے اُس وقت کے جبکہ بچے کو خود جگایا جاوے۔ وہ دن

کا زیادہ حصّہ اور ساری رات نیند میں گزارتا ہے
چاہیئے - کہ شروع ایام زندگی میں چوبیس میں سے
۲۰ گھنٹے اسی طور پر صرف کیئے جاویں +

جب تک بچّے کے سونے کی عادتیں باقاعدہ
نہ ہو جائیں چاہیئے - کہ اس کے پاس شور وغل
نہ ہونے پاوے - لیکن دوسرے مہینے کے بعد
یہی بہتر ہے کہ بچّے کے سوتے وقت گھر کا تمام
کام کاج بدستور جاری رہے - اور ضرورت نہیں
کہ بچّے کی نیند کا خیال کر کے لوگ دبے پاؤں
چلیں پھریں یا کانوں میں باتیں کریں +

تیسرے مہینے میں بچّے کی نشو ونما - اور دماغی
اور جسمانی قوتوں میں خاص طور پر فرق معلوم ہونے
لگتا ہے - بچّہ سر پھیرنے کوشش کرتا ہے - اور
خوب زور اور شوق سے اپنی ٹانگیں مارتا اور اُچھالتا
ہے - اور اگر کسی واقف کے چہرے کو دیکھے تو
مُسکرا کر یا بیہری کے ساتھ "آغوں آغوں" کر کے
پہچان ظاہر کرتا ہے +

وہ دن کو زیادہ دیر تک جاگتا ہے - لیکن ضرور
ہے کہ ۲۴ گھنٹوں میں کم از کم ۱۸ گھنٹے وہ ضرور
سووے - ننھے بچّے سردی کو بہت محسوس کرتے
ہیں - پس اگر نہ سونے کا یہ باعث ہو تو نہایت
احتیاط رکھنی چاہیئے - کہ دن اور رات اس کے
بستر کو گرم پانی کی بوتل کے ساتھ گرم رکھا جاوے +

پھر محض سر ہی کو سہارے کی ضرورت نہیں۔ بلکہ بچے کے دونو جانب چھوٹے چھوٹے تکئے رکھے جاویں۔ تاکہ جب وہ بستر پر لیٹا ہو۔ تو اس کی پشت اور شکم کو سہارا رہے +

بچہ کبھی اپنی ماں کے بستر میں سوتے وقت پڑا نہ رہے۔ لیکن ہمیشہ اپنے گہوارے یا گاڑی میں سُلایا جاوے۔ سوائے دودھ پینے کے وقت کے اُس کو ماں کے ساتھ مطلقاً سونے کی اجازت نہ دی جائے +

چوتھے مہینے میں بچہ خوب ہوشیار ہو جاتا ہے۔ اور جب جاگتا ہے۔ تو اپنے اردگرد کی تمام چیزوں اور کار و بار کی طرف دھیان کرتا ہے۔ وہ اپنے جسم کے اعضا کی اپنی مرضی کے مطابق حرکت کر سکتا ہے اور اگر وہ تندرست ہو اور اس لئے خوب نشو و نما حاصل کی ہو۔ تو وہ اپنا سر تکیے سے اوپر اُٹھانے کی کوشش بھی کریگا +

اب چاہئے کہ بچے کو لمبے لمبے جاموں سے آزادی حاصل ہو۔ تاکہ وہ کمال آسانی سے اپنے ہاتھ پیر مار سکے۔ کیونکہ محض ورزش ہی سے بچے زور پکڑتے ہیں +

کپڑے جن کی فہرست پیشتر مذکور ہو چکی ہے۔ اب ٹک (Tucks) ڈال کر یعنی موڑ کر سئے جا سکتے ہیں۔ اور اس طرح لمبائی میں کم کئے جا سکتے ہیں۔ لیکن کپڑوں کے واسطے ضروری ہے۔ کہ ان دو حاجتوں کو بخوبی پورا کریں۔ اوّل یہ کہ اُن کے

استعمال سے تمام جسم کی حرارت یکساں رہے - اور دوسرے یہ کہ جسم کے تمام اعضاء بخوبی حرکت کر سکیں اور اس میں کسی قسم کی رکاوٹ پیش نہ آوے +

تیسرے مہینے سے روزمرہ بچے کو نہایت ہلکے کپڑے پہنا کر اور فرش پر ایک گرم کمبل بچھا کر اس کی مرضی کے اور اسی کے شوق کے مطابق خوب کھیلنے لوٹنے اور ہاتھ پاؤں مارنے کی اجازت دینی چاہیئے - اوّل روز سے بچے کے سارے جسم کو روزانہ غسل دینے کے بعد تھپکنے اور آہستہ آہستہ مالش کرنے سے اس کو ورزش دی جا سکتی ہے - چار ماہ کی عمر کے اندر ہرگز بچے کو چھوٹی گاڑی میں جسے پریمبیولیٹر (Perambulator) کہتے ہیں - ڈال کر باہر نہ لے جانا چاہیئے - اور نہ ہی اُس کو اٹھا کر جھولا دینا چاہیئے کیونکہ ایسا کرنے سے اس کی ریڑھ کی ہڈی کو ضرر پہنچتا ہے - بچے کو اگر روزمرہ ماں گود میں کچھ عرصے تک اٹھا کر ٹہلے - اور نرمی کے ساتھ اُٹھا کر تھوڑا لاڈ پیار اُس کے ساتھ کرے - تو وہ بچے کے واسطے مفید ہوگا - اور بچہ زور اور قد میں ترقی کریگا لیکن تازہ ہوا حاصل کرنے کا سب سے بہتر طریقہ صرف یہ ہے - کہ بچے کو تمام دن بھر بالکل باہر کھلی ہوا میں اُس کی کھٹولی یا چھوٹی گاڑی میں سونے رہنے دیا جاوے +

خیال رہے کہ بچے کے منہ پر دھوپ نہ آوے

اور نہ ہی اس کو آمنے سامنے کی ہوا میں جس کو ڈرافٹ (Draught) کہتے ہیں - لٹایا جاوے ہندوستانی نوکروں پر اس امر میں مطلقاً بھروسا نہیں کیا جا سکتا - اگر ماں خود ان چھوٹی چھوٹی باتوں کا خیال رکھے - تو بچہ بخار اور دستوں کے کئی ایک حملوں سے محفوظ رہ سکتا ہے *

پانچویں مہینے میں بچے کے منہ سے کثرت کے ساتھ تھوک نکلتا رہتا ہے - جس کو دانتوں کے آغاز کا نشان تصور کرنا چاہئے *

بچہ اب اپنا سر آسانی سے گھما سکنے کے قابل ہوتا ہے - اور چیزیں پکڑنے کے واسطے اپنے ہاتھ بڑھاتا ہے - اور خود بخود کھیل سکنے کے نشانات ظاہر کرتا - اور دوسرے لوگوں کے کاروبار کی طرف متوجہ ہونے لگتا ہے *

چوتھے مہینے کے بعد بچے کی آنکھوں میں آنسو بھی آنے شروع ہوتے ہیں - اور اگر ماں اپنے بچے کی ضروریات اور حاجات کو معلوم کرنا چاہتی ہے - تو اس کے واسطے ضروری ہے کہ اس کے رونے کی آوازوں اور اطوار کا غور کے ساتھ مطالعہ کرے *

اوّل تو وہ زور اور خفگی کا زبردست رونا ہے - جو تمام تندرست بچے اپنی مراد حاصل کرنے کی خاطر یا اپنی طرف متوجہ کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں اگر اس رونے کو "خود ہی" کا رونا یعنی (cry of egoism)

کہیں نو بجا ہے۔ اور افسوس ہاں جیعت ہے اُس ماں پر جو اس کی طرف حد سے زیادہ دھیان کرتی ہے۔ وہ بہت جلد ایک ایسے ظلم کے اندر قید ہو جائیگی۔ جس سے وہ آسانی کے ساتھ آزاد نہ ہو سکیگی۔ اور اگر بچے کی ہی ضد پوری کی جاوے تو اکثر یہ بات اُس کے واسطے باعث نقصان ثابت ہوتی ہے۔ سب سے بہتر جواب یہ ہے کہ بچے کو اس کے اپنے کھٹولے میں علیحدہ لٹا دیا جاوے۔ تاکہ نیند جو اُس کے واسطے ایک ضروری امر ہے۔ خود بخود کرے ٭

لیکن بچے کا رونا اور اور قسم کا بھی ہے۔ جس کی طرف سے ماں کو اپنے کان بند نہ رکھنے چاہئیں۔ مثلاً پیٹ کی درد۔ اور بدہضمی کے باعث بچے کا دفعتًا چلا اُٹھنا۔ یا مریض بچے کا کراہنا۔ یا بھوکے اور بے آسودہ بچے کا لگاتار روتے جانا اور سسکنا ٭

سب حالتوں میں پہلی بات یہ ہے کہ رونے کے سبب کو دور کیا جاوے۔ اگر پیٹ میں درد ہو تو ایک چاء کا چمچہ بھر سونف کا عرق Dill water پلانے یا گرم پانی کی پچکاری کرنے (Enema) سے آرام حاصل ہو جائیگا۔ اگر بھوک کی شکایت ہے۔ تو غذا کی طرف غور کرنے سے کہ آیا دودھ کی مقدار میں نقص ہے یا خاصیت میں وہ بھی رفع ہو جائیگی ٭

یہ بھی یاد رکھنا ضروری ہے کہ بچوں کے رونے

کے اور بہت سے باعث بھی ہوتے ہیں۔بعض مرتبہ وہ پیاس ۔ سردی ۔ یا زیادہ گرمی محسوس کرتے ہیں کبھی کمرے کی ہوا بند ہونے کے سبب گھبراتے اور پریشان ہوتے ہیں ۔ اور تازہ ہوا کی ضرورت معلوم کرتے ہیں ۔ پھر عرصے تک ایک ہی رخ پر لیٹے رہنے سے تھک کر رونے لگتے ہیں ۔ یا دوسروں کا اپنے سے کھیلنا ناپسند کرتے اور ناراضگی ظاہر کرنے کو روتے ہیں ۔کبھی جسم کی کھجلی ۔ خارش ۔ اور بدن کی جلد کے جابجا پھوٹ جانے کے باعث تنگ ہوتے ہیں ۔ پھر بھیگے ہوئے کپڑوں ۔ یا تنگ لباس ۔ یا بھاری بھاری کپڑوں اور بستروں کے باعث پریشان ہوتے ہیں ۔بعض مرتبہ گود میں بےموقع اُٹھائے جانے جھُلانے ۔ اور بہت باتیں کرنے سے یہاں تک کہ ان کا نازک جسم برداشت کر سکنے کے بالکل قابل نہیں رہتا ۔ دِق ہو کر رونے لگتے ہیں ۔ جب پریشانی اور رونے کا سبب دور کیا جاویگا ۔ تو رونا بھی موقوف ہو جاویگا +

چھٹے اور ساتویں مہینوں میں بچّے کی سمجھ اور قوّت دونو میں بہت سی ترقی ہوتی ہوئی نظر آتی ہے ۔بچّہ اب بیٹھنے کی کوشش کرتا ہے ۔لیکن چونکہ ابھی اس کی ریڑھ کی ہڈی بہت کمزور ہونے کے باعث سر کو سنبھال سکنے کے قابل نہیں ہوتی ۔ اُس کو ایسا کرنے کی اجازت نہ دینی چاہئیے +

در حقیقت آٹھ ماہ کی عمر سے پیشتر بچّے کو سر کے پیچھے سہارا دیئے بغیر کبھی نہ اُٹھانا چاہیئے +

چھٹے اور ساتویں مہینوں میں چاہیئے کہ تھوک بخوبی بچّے کے منہ سے خارج ہوتا ہو - بچّے کو سیر کرنے کے واسطے دن میں چار یا پانچ مرتبہ غذا دینی کافی ہے - اور بوتل کی بجائے اس عمر میں اس کے واسطے پیالی کا استعمال شروع کیا جا سکتا ہے +

دانت نکالنا

اگر بچّہ ماں کا دودھ پیتا ہو - تو شاذ و نادر ہی ایسا ہوگا کہ یہ موقعہ اس کے واسطے خطرناک ہو - یا اگر اُس کی باقاعدہ خبرداری کی جاتی ہو تو دانت نکلتے وقت اس کو دِقت پیش آوے - گو دانتوں کا نکلنا اکثر کئی ایک بیماریوں کے واسطے ذمہ دار ٹھیرایا جاتا ہے +

اصل بات یہ ہے کہ یہ تبدیلی کا وقت ہے - اور دانتوں کے نمودار ہونے سے ظاہر ہوتا ہے کہ بچّے کا معدہ زیادہ سخت غذاؤں کو ہضم کر لینے کے واسطے تیار ہو رہا ہے - باطنے میں جو تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں - اُن کے ساتھ ہی معدے - آنتوں اور نظام عصبی پر زور پڑتا اور تمام جسم میں پریشانی پیدا ہوتی ہے - پھر بچّہ اس وقت بہت جلد جلد بڑھتا اور قد و قامت میں روزانہ ترقی کئے جاتا ہے +

ان تمام باتوں کے ہوتے ہوئے۔ مائیں پھر بھی اس موقع پر انواع و اقسام کی (Patent Foods) ایجاد کردہ نشاستہ دار خوراکیں تجربے کے واسطے استعمال کرنے لگتی ہیں۔ جن کو ہضم کر سکنے کی ابھی اُن میں طاقت بھی نہیں ہوتی۔ جو بچہ دس ماہ تک اپنی ماں کا دودھ پیوے۔ وہ خوش قسمتی سے ان مصائب سے محفوظ رہتا ہے +

اصولاً قے۔ بخار اور تشنج کی شکایت جو اس موقع پر کثرت سے ہوتی ہے۔ خوراک کے ناموافق ہونے اور اس کے بدہضمی پیدا کرنے سے واقع ہوتی ہے یا اگر عرصہ دراز تک جوش دیا ہوا دودھ اور پیٹنٹ خوراکیں مستعمل رہیں۔ تو بچوں کی ہڈیاں پٹھے اور نسیں کمزور رہ کر ٹانگیں ٹیڑھی ہو جاتی ہیں +

چھٹے یا ساتویں مہینے میں جو دانت پہلے پہل نکلتے ہیں۔ نیچے کے جبڑے میں سامنے نکلتے ہیں۔ اُن کو اگلے دانت (Central incisors) کہتے ہیں۔ تین یا چار ہفتوں کے بعد اوپر کے جبڑے میں بھی بالکل درمیان میں دو دانت نمودار ہوتے ہیں۔ انہیں اوپر کے اگلے دانت (Upper Central incisors) کہتے ہیں +

آٹھویں سے دسویں مہینے تک اوپر کے جبڑے میں انہیں دانتوں کے دونو جانب ایک ایک اور دانت نکلتا ہے۔ جن کو پہلو کے اگلے دانت (Lateral incisors) کہتے ہیں +

پیشتر اس کے کہ باقی دانت باہر آویں - ایک سے تین ماہ تک کا وقفہ بچے کو مل جائیگا - اوّل تو نیچے کے دو پہلو کے اگلے دانت (Lateral incisors اور پھر بارھویں سے چودھویں مہینے تک چار داڑھیں یعنی (Molars) نمودار ہونے لگینگی - چاروں سُوئے دانت (Canines) بہت مدت کے بعد اکثر اٹھارھویں اور بیسویں مہینے میں نکلتے ہیں ۔

پھر کئی مہینوں تک بچے کو آرام رہتا ہے - اور کوئی دانت وغیرہ نہیں نکلتے - دانتوں کا پانچواں جوڑا یعنی نیچے کی چار داڑھیں چوبیسویں سے تیسویں مہینے تک کے عرصے میں نکلتی ہیں ۔

پس اس سے ظاہر ہے کہ اگر بچہ تندرست ہو تو چاہیئے کہ اڑھائی سال کی عمر میں وہ ہر دو جبڑوں میں دس دس دانت نکال چکا ہو ۔

لیکن دانت نکالنے میں سب بچے یکساں نہیں ہوتے کبھی وہ نہایت بے قاعدگی سے دانت نکالتے ہیں - اور جب ہڈیاں کمزور ہوں - تو بہت دیر میں نکالنے شروع کرتے ہیں ۔

اگر ایک بچے نے آٹھویں مہینے کے اخیر تک دانت نکالنے شروع نہ کئے ہوں - تو کسی ڈاکٹر سے مشورہ کرکے معلوم کرنا چاہیئے کہ آیا یہ امر بچے میں مرض رکٹس (Rickets) یعنی ہڈیوں کی ناطاقتی کا نشان تو نہیں - چاہیئے کہ دوسرے سال کے اختتام تک

تمام دانت نکل چکے ہوں +

اگر بچے کی خوراک میں تبدیلی کرنی منظور ہو تو چاہیئے کہ دانتوں کے جوڑے کے باہر نکل آنے کے بعد ایسا کیا جاوے ۔ جبکہ بچہ کسی قدر مطمئن ہو اور اُس کے ہاضمے یا نظام عصبی میں فتور آنے کا احتمال نہ ہو +

جب بچے بوتل سے اوپر کا دودھ پیتے ہوں ۔ تو اور چھوٹی چھوٹی تکلیفات بچوں کو دانت نکالتے وقت پیش آتی ہیں ۔ چاہیئے کہ فوراً ان کی طرف توجہ کی جاوے ۔ مثلاً بعض بچوں کو ہمیشہ ہر دانت کے نکلنے کے وقت چھینکیں آتی ہیں ۔ اور سوکھی کھانسی کی شکایت ہوتی ہے ۔ اور اُن کی آنکھوں اور ناک سے پانی بہتا ہے ۔ بعض بچے بدہضمی سے دکھ اُٹھاتے ہیں ۔ اُن کے منہ میں چھوٹے چھوٹے زخم ہو جاتے ہیں ۔ یا پھوڑے پھنسیاں بدن پر نکل آتے ہیں ۔ ماؤں کے واسطے یہ سمجھ لینا کہ ان نشانات کا علاج نہ کرنا چاہیئے ۔ سخت غلطی ہے ۔ اس کے برعکس دانت نکالنے والے بچے کی صحت کو جہاں تک ممکن ہو عمدہ حالت میں رکھنا نہایت ہی ضروری امر ہے خصوصاً ہندوستان میں چھوٹی سے چھوٹی بیماری میں لاپروائی کرنا بھی کبھی اچھا نہیں ۔ معدے کی ذرا سی بے قاعدگی سے ممکن ہے کہ شدت کے دست شروع ہو جاویں ۔ تھوڑا سا بخار اگر روکا نہ جاوے

تو شاید سخت موسمی بخار بن کر پیچھا چھوڑنے میں نہ آوے۔یہاں تک کہ اس کا نتیجہ تشنج اور انجام کار موت ہو ؞

اگر زکام شروع ہو جاوے تو ہلکا سا جلاب مثلاً رو بارب (Rhubarb) یا کسٹرآیل پلا دینے سے زکام رُک جاویگا۔اور بچہ کھانسی بخار اور گلے کے دکھنے (Bronchitis) سے بچا رہیگا ؞

اگر بچے کو ذرا بھی بخار یا گھبراہٹ اور بے چینی ہو تو چاہیئے کہ اسے گرم پانی کے ساتھ غسل دے کر جیسا ذکر کیا گیا ہے۔جلاب دے دیا جاوے۔اور بعد ازاں اُسے چپ چاپ شور و غل سے علاوہ کسی قدر اندھیرے کمرے میں رکھا جاوے ؞

اگر اُس کو بے خوابی ستاتی ہو۔تو برومائڈ آف پوٹاسیم Bromide of Potassium کے ایک یا دو گرین ٹھنڈے سے پانی میں ملا کر ہر رات بچے کی عمر کے لحاظ سے پلانے چاہئیں ؞

اُن بیماریوں سے بچے کو محفوظ رکھنے کے لئے جن کا تعلق اکثر اس کے دانت نکالنے کے ساتھ سمجھا جاتا ہے۔صرف ایک ہی ذریعہ ہے۔یعنی کھانے پینے میں باقاعدگی استعمال کی جاوے۔اور اوقات خوراک کے درمیان کثرت سے پانی پینے کو دیا جاوے۔بچے کی ضرورت سے زیادہ اس کو نہ کھلایا جاوے۔اور جہاں تک ممکن ہو۔

بچے کو باہر کھلی اور تازہ ہوا میں خوب سونے دیا جاوے - ان امور کا پورا کرنا نہایت ضروری ہے ॥

جب اس امر کی تصدیق ہو سکے کہ مسوڑے پھول رہے ہیں - اور دانت نکلنے پر ہیں - لیکن ان کے نمودار ہونے سے پیشتر بچہ نہایت پریشان اور بے آرام ہے - تو اس کے مسوڑوں کو تراشنے کی فکر کرنی ہوگی - گو ایسا کرنا اکثر ضروری نہیں ہوتا - اور جب کبھی مسوڑے تراشنے کی ضرورت درپیش ہو - تو صرف ڈاکٹر ہی سے یہ عمل کروانا چاہیئے ॥

اوّل چھ سال کی عمر کے بعد "دودھ" کے دانت گرنے لگ جانے چاہئیں - اور مستقل دانت ان کی جگہ نکلنے شروع ہو جانے چاہئیں - بدقسمتی سے اکثر دودھ کے دانتوں کو کیڑا لگ جاتا ہے - اور وہ اپنے وقت سے پیشتر ٹوٹ کر گر جاتے ہیں - اس کا یہ ایک بڑا نتیجہ ہوتا ہے کہ جبڑے اپنے پورے اندازے پر آنے نہیں پاتے - پس جب مستقل دانت نکلتے ہیں - تو ان کے واسطے کافی جگہ اور گنجائش نہیں ہوتی - اس لئے نہایت ضروری امر ہے - کہ دودھ کے دانتوں کی نہایت خبرداری کی جاوے - اور خوراک کے بارے میں دھیان رکھا جاوے - تاکہ بچوں کے دانت خراب نہ ہونے پاویں

بلا ناغہ ایک چاء کا چمچہ بھر بائیکار بونیٹ آف سوڈا Bicarbonate of Soda پانی کی بھری ہوئی پیالی میں ملا کر اس سے ایک صاف چیتھڑے کے ساتھ بچوں کے دانت مل کر دھلانے چاہئیں ؀

بڑے بچوں کے واسطے سب سے بہتر دستور یہ ہے کہ گاہے گاہے ان کے دانت کسی ہوشیار دانت بنانے والے کو Dentist دکھاتے رہیں۔ اور اگر ان میں کوئی سوراخ ہوگا۔ تو وہ اس کو مصالح کے ساتھ بھر کر زیادہ خراب ہونے اور دکھنے سے باز رکھ سکیگا۔ اگر دانت میں درد ہو تو اکثر بچے خوف سے کھانا چباتے نہیں۔ صرف نگلتے چلے جاتے ہیں۔ جس کا نتیجہ بدہضمی ہوتا ہے ؀

آٹھویں یا نویں مہینے میں بچہ خود بخود بیٹھنا شروع کرتا ہے۔ اور تمام وقت اپنے اردگرد کے کار و بار اور شور و غل کی طرف متوجہ رہتا ہے۔ اگر وہ ایسا نہ کرے۔ تو چاہیئے کہ اس کا سبب معلوم کریں۔ اور اگر بچہ زیادہ خوراک ہضم کر سکنے کے قابل ہو۔ تو حسب ضرورت اس میں اصلاح کریں ؀

دسویں سے بارھویں مہینوں کے اندر اندر چاہیئے کہ بچہ گھٹنوں چلنے لگے۔ پھر وہ بہت جلد کرسی یا چارپائی پکڑ کر کھڑا ہونے لگیگا۔ بارھویں مہینے سے پیشتر بچے کو بالکل اکیلے چلنے کی بہت اجازت دینی

نہ چاہیئے - لیکن بعض دُبلے پتلے بچّے جو ماں کا دودھ پیتے ہوں - اکثر اس عمر میں بخوبی چل پھر سکتے ہیں اگر اٹھارہ ماہ کی عمر تک بچّہ چلنے پھرنے نہ لگے - تو چاہیئے کہ ڈاکٹر سے مشورہ کیا جاوے +

بول چال

بول چال کسی قدر بعد میں شروع ہوتی ہے - لیکن چند ایک الفاظ اور توتلی آوازوں اور خوشی کے ساتھ ہنسنے اور بچّے کے قہقہے لگانے سے معلوم ہو جاتا ہے - کہ اُس کی صحت کی حالت اچھّی ہے + خاندان میں سب سے چھوٹے بچّے پہلے بچّوں کی نسبت بولنا ہمیشہ زیادہ جلد اور کم عمر میں سیکھتے ہیں - جیسا دستور ہے - اس میں اور اور امور میں بھی بچّے خود آپس میں ایک دوسرے کے واسطے سب سے بہتر استاد ہوتے ہیں +

چلنے پھرنے - بول چال - اور معمولی نشو و نما میں جس کا اس باب میں ذکر کیا گیا ہے - دیر لگنا اکثر خراب صحت یا رِکٹس (Rickets) "استخوانی ناطاقتی" کا نتیجہ ہُوا کرتا ہے +

جب ماں ایک دو ماہ کے بعد معلوم کرے - کہ بچّہ بے حرکت پڑا رہتا - اور کسی شے کی طرف توجّہ نہیں کرتا - اور اس کو بڑی مشکل کے ساتھ جگایا جاتا ہے - تو اس کو اس امر کا احتمال ہونا چاہیئے - کہ

اس کی دماغی طاقت نا مکمل ہے +

بچوں کی چلنے پھرنے اور بول چال شروع کرنے کی عمر میں بہت فرق ہوا کرتا ہے - ممکن ہے کہ بچہ چار سال کا ہو جاوے - اور ایک جملہ بھی صفائی سے بیان نہ کر سکے - تاہم بعد میں وہ اس قدر جلد ترقی کرے کہ تھوڑے ہی عرصے میں تمام کمی کو پورا کر لیوے +

ہر حالت میں جب ماں اپنے بچے کو خاموش طبع اور ڈرپوک اور سست دیکھے - تو بہتر یہ ہوگا کہ اسے کسی ڈاکٹر کو دکھاوے اور اس کا سبب معلوم کرے - کبھی کبھی کوئی سخت بیماری بچے کے واسطے باعث رکاوٹ کا ثابت ہوتی ہے - اور اگر بدہضمی ہو جاوے - اور ہاضمہ ہمیشہ کے واسطے بگڑ جاوے - اور بچہ بھوکا رہنے لگے - تو اس کا دماغ بھی بھوکا رہ کر سست ہو جائیگا - ڈرپوک اور سست بچوں کے ساتھ پیش آنے میں بہت صبر اور ہوشیاری برتنی ضرور ہے - وہ اکثر رونے والے - بد مزاج اور ضدی ہوتے ہیں - چھوٹے بچوں کی بد مزاجی کے باعث اکثر ذیل کے اسباب ہوتے ہیں + آنتوں میں کرموں کی موجودگی - معدے کی دائمی شکائتیں - جگر کا بخوبی کام نہ کرنا - اور تلی کا بڑھ جانا - جو کہ ہندوستان کی آب و ہوا کے سبب اکثر انسان کو گھیر لیتے ہیں - ان صورتوں میں سب سے

کی تبدیلی کے لئے پہاڑ پر چلے جانے کی ضرورت ہوگی - یا سب سے بہتر یہ ہو کہ ولایت کو چلے جاویں ہوا ئق غذا - بہت سی نیند - اور تازہ ہوا کے ساتھ کچھ عرصے کے بعد کمزور شدہ نظام عصبی طاقت حاصل کر لیگا - اور اور بچوں کی صحبت سے جو اُن سے عمر میں قدرسے بڑے ہوں حوصلے اور ہمت کا مفید نتیجہ حاصل ہوگا ٭

سب سے بھاری غلطی یہ ہوگی - کہ ایسے کمزور بچوں کی ہر ایک فرمائش کو پورا کیا جاوے - وہ بہت جلد یہ بات خوب سیکھ لیتے ہیں - کہ ہمیں جو کچھ ہم چاہیں حاصل کرنے کے واسطے رونے کی ضرورت ہے - اور ہماری خواہش فوراً پوری کی جاوے گی - نافرمانبردار بچہ کبھی تندرست نہیں رہ سکتا - کیونکہ وہ خوش نہیں رہتا کبھی بچے کو خود ضبطی اور دوسروں کا لحاظ کرنا سکھانے میں یہ خیال کرنا نہ چاہیئے - کہ وہ ابھی بہت چھوٹا ہے - بچے کے اِرد گرد اور بچوں کا موجود ہونا - اس کے اپنے واسطے نہایت بڑی مدد ثابت ہوتی ہے - لیکن گھر میں بچے کا اکیلا ہونا اس کے بڑھنے اور معمول کے مطابق ترقی کرنے میں ایک سخت روکاوٹ ہوتی ہے ٭

روزانہ اشغال

روز اوّل سے چاہیئے کہ ماں اپنے بچے کے تمام دن

بھر کے کاروبار کے اوقات مقرر کرے۔ اور اپنے باقی تمام فرائض کا بندوبست بھی اسی سبب سے ضروری کام کے لحاظ سے کرے۔ تاکہ بچے کے اوقات معینہ میں خلل واقع نہ ہو۔ سب سے پہلے تو بچے کی پہلی خوراک صبح پانچ یا چھ بجے اس کو دی جاویگی۔ بعد ازیں وہ اپنے غسل کے وقت تک علیحدہ سویا رہیگا۔ چاہیئے کہ یہ غسل ماں بچے کو خود اپنے ہاتھوں سے دیوے۔ تاکہ روز ایک بار وہ بچے کے تمام جسم پر نگاہ ڈال کر معلوم کرے کہ آیا وہ بڑھتا ہے یا نہیں *

غسل جھٹ پٹ دے کر بچے کو الگ کر لینا چاہیئے تاکہ اس کا بدن سرد ہو جانے نہ پاوے۔ تمام ضروریات مثلاً تولیہ۔ صابون۔ لباس۔ پوڈر۔ تیل وغیرہ۔ بچے کے کپڑے اُتارنے سے پیشتر مہیا کر لینے چاہئیں۔ غسل کے پانی کی حرارت شروع میں ۹۸ درجے یا ۹۹ درجے پر ہونی چاہیئے۔ لیکن بعد میں آہستہ آہستہ ۸۵ درجے کی حرارت پر لائی جا سکتی ہے۔ پہلے ماں بچے کو ایک موٹے کپڑے پر گود ہی میں اُٹھا کر خوب اچھی طرح اس کے بدن پر صابون لگاتی ہے۔ پھر اسے ایک مہین تولئے میں لپٹا لپٹایا گرم پانی کے باسن میں اتارتی ہے۔ چاہیئے کہ دو منٹ سے زیادہ دیر تک اس کو پانی میں رہنے نہ دیا جاوے۔ تین مہینے کی عمر کے بعد ہر روز غسل کے ختم کر چکنے

پھر ایک دو بار اسفنج کو سرد پانی سے تر کر کے بچے کی ریڑھ کی ہڈی پر پھیرنا چاہیے - اور اس کے سارے جسم کو تھپکنا چاہیے - اور روز کپڑے پہنانے سے پہلے پانچ منٹ تک اس کے بدن کی خالص زیتون کے تیل کے ساتھ مالش کرنی چاہیے - منہ کا بھی اندر سے دوا دار روئی کے ساتھ جیسے بورایسک ایسڈ لوشن (Boracic Acid Lotion) یا جوش دئے ہوئے پانی میں تر کیا گیا ہو دھونا ضروری ہے ٭

غسل کے بعد ایک اور خوراک بچے کو دے کر جب تک وہ چاہے - اس کے دل کا کر کھلی اور تازہ ہوا میں سوتے رہنے دینا چاہیے - اوقات خوراک کے درمیان تمام دن بچے کو باہر کھلی ہوا میں لیٹ کر سوتے رہنا چاہیے - بچوں کو تازہ ہوا کی بے انتہا ضرورت ہوتی ہے - اور وہ اکثر اس کے نہ ہونے کے باعث روتے ہیں - ایک ہفتے بھر کے بچے کو اس کی دایہ گود میں اٹھا کر گھر کے باہر لے جا سکتی ہے - اور تیسرے ہفتے کے بعد سے بچہ سارا دن برآمدے کی چھاؤں میں لیٹا رہ سکتا ہے - خوابگاہ کا صاف اور ہوا دار ہونا ایک ضروری شرط ہے - اور بچوں کو اس میں مطلقاً سونے نہ دینا چاہیے - اور تمام میلے کچیلے رومال - جانگیے وغیرہ جونہی اتارے

جاویں ۔ چاہیئے ۔ کہ فوراً ایک غسل خانے میں لے جا کر انہیں پانی میں بھگونے کو ڈال دیا جاوے +

شام کو آخری خوراک سے پیشتر بچے کے کپڑے تبدیل کرنے ضروری ہیں ۔ اور اسی وقت گرم پانی کے ساتھ اس کے ہاتھ منہ اور چوتڑ بھی دھوئے جانے چاہئیں ۔ اور ان پر اچھی طرح سے سفوف (Powder) جس کا ذکر فہرست میں کیا گیا لگانا چاہیئے ۔ سونے کے واسطے فلالین کی مجموعی پوشاکیں (Flannel Combination Suits) سب قسم کے لباسوں سے بہتر ہیں ۔ اور بچے کو کئی طرح سردی اور زکام سے محفوظ رکھنے کا وسیلہ ہوتی ہیں ۔ پاجاموں کی ٹانگیں اتنی لمبی رکھنی چاہئیں ۔ کہ ان میں ڈوری ڈال کر پاؤں کے نیچے تھیلی کی مانند بند کر دیا جاوے ۔ پیٹ کو گرم رکھنے کی خاطر ایک بُنی ہوئی پیٹی بھی رات کی پوشاک کے اوپر پہنائی جاتی ہے +

اوڑھنے کے واسطے بھاری بھاری کمبلوں اور لحافوں کے بجائے ہلکے ہلکے اونی کپڑے زیادہ مفید ہوتے ہیں ۔ بہت سے بچے اوڑھنیوں کے بوجھ کی زیادتی اور بعض مرتبہ سردی کے سبب رونے لگتے ہیں ۔ اور ماں فوراً خیال کرتی ہے کہ بچہ بھوکا ہے ۔ اور جھٹ پٹ اُس کو دودھ جس کی

بچے کو بالکل حاجت نہیں پلانے لگ جاتی ہے۔
گرم پانی کی ایک بوتل بستر میں لگائے رکھنے سے
حرارت ضرورت کے مطابق پوری کی جا سکتی ہے اور
اس کے سبب سے بچے کو نیند بھی اچھی آتی
ہے ۔

افیون یا تسکین دلانے والی ادویات کا بچوں کے
واسطے نیند دلانے کی خاطر ہرگز ہرگز استعمال نہ کرنا
چاہیئے - کیونکہ وہ جسم کو ناطاقت کر دیتی - اور آخرکار
آہستہ آہستہ خون میں سرایت کرتی رہتی ہیں - اور پھر
اس میں جمع ہو کر بچے کی ہلاکت کا باعث ہوتی ہیں
اصل میں تسکین دہ مشربات .g. Patent Syrups
پیٹنٹ ہوں - اور ادویات جن کے اجزا سے پوری
واقفیت نہ ہو - بچوں کے واسطے نہایت مضر ہیں -
اگر بچوں کی صحت اور تربیت درست ہو تو وہ
ہمیشہ اچھی طرح سوئینگے ۔

ایک تندرست بچے کو کبھی خوراک یا کسی اور سبب
کے لئے سونے سے ہرگز نہ اٹھانا چاہیئے - کمزور یا
قبل از وقت پیدائشی بچوں کو باقاعدہ رات کو بھی خوراک
دینی ضروری ہے - کیونکہ ان کی طاقت ہاضمہ نہایت
کمزور ہوتی ہے - پس وہ ایک وقت پر بہت سی خوراک
پچا نہیں سکتے ہیں ۔

اگر خوراک باقاعدہ دی جاتی ہو - اور اگر وہ
موافق آتی ہو - تو ماؤں کو وہ ناپسند چیز جسے چوسنی

ر (Pacifier) یا (Comforter) کا نام دے کر بچوں کو دھوکا دیا جاتا ہے - تھک کر استعمال کرنے کی شاید ہی ضرورت محسوس ہو - گو یہ چھوٹی سی چیز ہوتی ہے - تاہم بہت سا نقصان کر سکنے کے قابل ہے - جب یہ بدبخت شے پڑی بچے کے گلے میں لٹکتی ہے - تو کئی قسم کے زہریلے اجرام اس پر بیٹھ جاتے ہیں - بے خبر بچہ ان کو چوس لیتا ہے اور ساتھ ہی ہوا اس کے پیٹ میں جاتی رہتی ہے ہوا کے پیٹ میں بھر جانے سے بدہضمی پیدا ہو جانے کے علاوہ اس چوسنی کے برتتے رہنے سے منہ کے جباڑوں کی صحیح بناوٹ میں خلل پیدا ہوتا ہے - اس کے برعکس دودھ پیتے وقت جب بچہ دودھ سے بھری ہوئی چوسنی کو دباتا ہے - وہ کبھی سکڑتی اور کبھی پھولتی ہے - اور ایسا ہونے سے بچے کے منہ کے جباڑوں کی ساخت میں ان کو بہت مدد ملتی ہے؎

ایک تندرست اور تربیت یافتہ بچہ جس نے ایام اوّل ہی سے سیکھ لیا ہے - کہ جب توجہ کی ضرورت نہیں تو خواہ مخواہ چلانے اور خلل کرنے سے کچھ حاصل نہ ہوگا - چوسنی ر Comforter کی حاجت محسوس نہ کریگا - جب وہ تھک جاوے - پریشان ہو - گھبراوے اور بد مزاج ہو - تو کمرے کو قدرے اندھیرا کر دینا چاہئے اور چونکہ اس کو نیند کی ضرورت ہوگی - پس اگر اس کو اکیلی کھٹولی میں

چھوڑ دیا جاوے - وہ دیر تک جاگتا نہ رہیگا +

رات کے سونے سے پیشتر سب سے آخری کام یہ ہونا چاہیئے کہ ماں بچے کو اُٹھا کر کونڈے پر پیشاب پاخانہ کروا لیوے تاکہ رات کو سوتے ہوئے وہ اپنے کپڑوں کو گندہ نہ کرے - اگر پہلے ہی سے بچے کو ان امور میں صحیح عادات ڈالی جاویں - وہ خوب جان جاتا ہے - کہ مجھے کیا کچھ کس کس وقت کرنا ہے - سو اس کے اپنے اور ماں کے واسطے بہت سی تکلیفوں سے چھٹکارا اور سہولیت ہو جاتی ہے +

ہر خوراک کے بعد اور سیر کو لے جانے سے پیشتر بھی ایسا ہی کرنا ضروری ہے - اوّل سال کے اخیر تک بچے کو سیکھ لینا چاہیئے کہ وہ کوئی کپڑا میلا نہ کرے +

اس طریقے سے یعنی باقاعدہ اور مقرّرہ عادات سے اور ان کے پورا کرنے کا قصد کر لینے سے ماں بہت جلد دیکھیگی کہ بچے کا سونا - کھانا - پینا - نہانا - کھیلنا - غرضیکہ اس کی ساری زندگی ہموار اور باقاعدہ گذر رہی ہے - جس کی وجہ سے وہ اطمینان اور چین کے ساتھ بڑھتا اور پرورش پاتا چلا جاتا ہے - اور ماں خود انواع و اقسام کے تفکّرات - اندیشوں اور بے چینیوں سے محفوظ رہتی ہے +

وہ بچہ جو کبھی ناراض نہیں کیا جاتا ۔ اور وہ جسے کبھی ڈرایا ۔ مایوس کیا یا جسے انتہا تدش نہیں کیا جاتا ۔ نظام عصبی کی بہت سی پریشانی اور گھبراہٹ سے بچا رہیگا ۔ اور جو قاعدے اس کے نشو و نما کے واسطے مقرر کئے گئے ہیں ۔ ان کے مطابق ایک عمدہ اور خاص جسمانی صحت اور نیک اخلاق حاصل کر لیگا ۔

باب پنجم

بچپن کی بیماریاں

ادویات کے استعمال میں زیادتی ۔ بیماریوں کے پہلے آثار ۔ ناف سے خون کا بہنا ۔ تشنج ۔ آنکھوں کا دُکھنا ۔ یرقان ۔ منہ آجانا یعنی منہ میں آبلے پڑ جانا ۔ جسم کی خارش ۔

ماں جس نے گزشتہ باب کے مطابق ایام صحت میں

اپنے بچّے کے بڑھنے اور توانا ہونے کا پورا خیال رکھا ہوگا۔ اس کی بیماری کے ہر ایک آثار اور ترقی نہ کرنے کے ذرا ذرا اشاروں کو فوراً پہچان لیگی۔ بچّے کی زندگی کے پہلے دو سال نہایت ہی پر خصوصیّت ہوتے ہیں۔ اور انہی پہلے دو سالوں میں اس کی عمدہ جسمانی اور اخلاقی صحت کی بنیاد پڑتی ہے +

مثلاً انہیں دو سالوں کے اندر خوراک کے مناسب حال نہ ہونے سے ہڈیاں کمزور پڑ جاتی ہیں۔ اور رکٹس (Rickets) کا مرض لاحق ہوتا ہے۔ یا دائمی بدہضمی کے باعث بچّے کی طبیعت ہمیشہ کے واسطے ناتواں اور کمزور ہو جاتی ہے +

پھر نیند کی بے قاعدگی اور کمی سے۔ یا اس موقع پر بچّے کی پرورش اور تربیت میں غلط انتظامی سے اس کا نازک نظام عصبی اس قدر کمزور بن جاتا ہے کہ عمر بھر بعد میں اس کی وہی حالت رہتی ہے۔ بچّے کی ساخت اور اس کی طبیعت ایسی نازک ہوتی ہے کہ ذرا ذرا وجوہات اس کو بے انتہا گھبراہٹ اور پریشانی میں ڈال دیتی ہیں۔ بالغ عمر میں ایسا نہیں ہوتا۔ گو بچّہ بہت جلد پھر سنبھل جاتا اور اپنی صحت کو بدستور معمول حاصل کر لیتا ہے +

درحقیقت یہ کہا جا سکتا ہے کہ بچّوں کی صحت اور بیماری کی حد مابین بہت ہی چھوٹی ہے۔ پس ممکن

ہے۔کہ بیماری ان کو فوراً اور دفعتاً گرفتار کر لے ؛

اکثر ایسا دیکھا جاتا ہے کہ ایک بچے کو بدہضمی یا کسی اور تھوڑی سی بے احتیاطی کے باعث شدت کا بخار ہو جاوے لیکن حفاظت کرنے سے وہی بخار تھوڑے عرصے میں بہت جلد کم ہو جاویگا۔ اور جس وقت بچے کو حرارت ہوگی۔ تو وہ قدرے دق یا تھوڑا سا ہی گھبرایا ہوا معلوم ہوگا۔ ایسے ہی ذراسی وجہ سے مثلاً دانت کے نکلتے ہوئے عام طور پر ایک تندرست بچے کی صرف نیند ہی میں تھوڑا سا خلل پیدا ہو جائیگا ؛

چاہیئے کہ ہر ایک ماں بچوں کی تمام بیماریوں سے ان کے آثار و نشانات اور ان کو روکنے کے تمام طریقوں سے بخوبی واقف ہو۔ تاکہ شدید و خطرناک بیماریوں کے شروع میں وہ بے پروا نہ رہے۔ اور نہ ہی اُن کے بارے میں جو ہلکی اور کم خطر ہیں۔ حد سے زیادہ اندیشہ کرے۔ چھوٹی چھوٹی بیماریاں جو اکثر تمام بچوں کو پیش آتی ہیں۔ روک لینے سے عموماً بڑے نتائج پیدا ہونے نہیں پاتے ؛

ادویات کے استعمال میں زیادتی

جب غیر آباد جگہوں میں رہائش ہو۔ تو گھر ہی میں ادویات کی ایک دکان کی دکان مہیا کر رکھنے کی آزمائش درپیش ہوتی ہے اور بچے کی چھوٹی سے چھوٹی شکایت کے واسطے بھی ماں دوڑ کر دوا نکال لاتی ہے

اگر بچے کے کھانے پینے اور سونے جاگنے کا انتظام درست اور باقاعدہ ہو تو اس کو دوائیوں کی بہت کم ضرورت ہوگی - خواہ دواؤں کے استعمال سے اکثر بجائے فائدے کے زیادہ نقصان ہوگا - در حقیقت جس قدر کہ لوگ ادویات کی تاثیر کے بارے میں زیادہ علم حاصل کرتے ہیں - اسی قدر وہ جانتے ہیں - کہ ان کے ساتھ کھیل بازی کرنے میں حفاظت نہیں +

بچوں کی شکائتوں کو روکنے اور رفع کرنے کے سب سے عمدہ ذریعے یہ ہیں - کہ ان کو آرام اور احتیاط سے رکھا جاوے - کھانے پینے میں پرہیز کرایا جاوے - یا کچھ عرصے تک سب خوراک اور نہلانے اور پچکاریوں وغیرہ کے استعمال کو قطعاً ترک کر دیا جاوے - اگر ادویات کھلانی ضروری ہوں - تو تمام پیٹنٹ دواؤں اور تسکین دہ مشربات سے کنارہ کشی کرنی چاہیئے - اور سب سے مختصر اور مشہور ادویات ہی صرف خاص ضرورت کے موقعوں کے واسطے اپنے دوائی خانے میں مہیا رکھنی چاہئیں - ان ادویات کی جو بچوں کے لئے سب سے زیادہ مفید ہیں - فہرست اس باب کے اخیر میں دی گئی ہے - ان کے اوپر ہمیشہ صفائی کے ساتھ ان کا نام اور طریق استعمال لکھ کر برت لینے کے بعد انہیں فوراً ہی ایک الماری میں بند کر کے قفل لگا دینا چاہیئے - تاکہ ننھے بچوں کے ہاتھوں میں پڑنے سے محفوظ رہیں +

بچوں کو دوا پلانے کے لیئے رنگین شیشے کا گلاس استعمال کرنا چاہیئے - تاکہ ان کو وہ بدصورت اور بدمزہ نظر نہ آوے - لیکن بچے کو کڑوی اور بد ذائقہ دوا پلاتے ہوئے یہ کہہ کر کہ یہ بہت اچھی ہے دھوکا دینے کی کوشش کرنا سراسر غلطی ہے - وہ پھر اس بات کو کبھی نہ بھولیگا - اور ایسی دھوکا بازی محض آئندہ کے واسطے تکلیف کا جمع کر لینا ثابت ہوگی ؛

دوا پلانے سے پیشتر اور بعد میں تھوڑی سی کھانڈ چاٹنے کو دے کر کہنا چاہیئے کہ فوراً یہ دوا پینی چاہیئے کیونکہ اس سے فائدہ ہوگا ؛

ننھے بچوں کی قوت ذائقہ بہت تیز نہیں ہوتی - پس اگر ان کو کوئی بھی شے آہستہ آہستہ دی جاوے تو وہ اس کو پی جاوینگے - جب ان کو سفوف کی صورت میں ادویات کھلانی ہوں - تو چاہیئے کہ انگلی کے سرے کو گلیسرین میں تر کر کے سفوف پر لگایا جاوے - اور پھر بچے کی زبان پر ذرا پیچھے کر کے چاٹنے کے واسطے انگلی لگائی جاوے ؛

بڑے بچوں کے واسطے سفوف کے نیچے اور اوپر چمچے میں مربے یا جیلی (Jelly) (امرود یا کشمش کی) یا گلیسرین کو استعمال کیا جا سکتا ہے ؛

جب بچے کو بخار ہو تو دوا پلانے سے پیشتر چاہیئے کہ اس کے خشک شدہ دہن کو مقطر یا جوش دئے ہوئے پانی کے ساتھ تر کر لیا جاوے اور دوا پی لینے کے

بعد ہمیشہ بچہ پسند کرتا ہے۔ کہ اس کو ایک گھونٹ پانی پینے یا کلی کرنے کے واسطے دیا جاوے۔ چاہیئے۔ کہ روئی کے پھاہے کو پانی میں تر کر کے اس کے منہ کو اس کے ساتھ صاف کر دیا جاوے ۔

مچھلی کا تیل پینے سے پہلے اگر چٹکی بھر نمک منہ میں لے لیا جاوے تو اس کا مزہ برا نہیں معلوم ہوتا کسٹرائیل Castor Oil کو تھوڑے سے گرم دودھ کے ساتھ ملا کر پینا بہتر ہے اور استعمال کرتے وقت ایک چٹکی بھر بائیکاربونیٹ آف سوڈا Bicarbonate of Soda ڈال لینا مفید ہے اسی طرح ایکسٹریکٹ آف مالٹ Extract of Malt بھی گرم دودھ میں ملا کر پینا چاہیئے ۔

سفوف کونائین Quinine کا سب سے آسان طریقہ استعمال یہ ہے۔ کہ اس کو خالص گلیسرین یا شہد میں ملا کر پیا جاوے ۔

ادویات کو کبھی بچے کے سامنے لاکر ملانا یا تیار کرنا نہ چاہیئے۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ دوائی تیار کی کرائی گلاس میں ڈالی ہوئی بچے کے پاس لائی جاوے۔ اور فوراً اس کو پلا دی جاوے ۔

بیماریوں کے پہلے آثار

جب بچے کی طبیعت پہلے ناساز ہو تو ماں اکثر اس بات کو طبعاً جان جاتی ہے۔ گو اگر اس سے پوچھا جاوے تو وہ نہ بتا سکے۔ کہ کیوں اس کا خیال ایسا ہے۔ تاہم

بعض ایسے آثار بیماریوں کے پیش خیمہ ہوتے ہیں - جن
کی موجودگی کا ممکن ہے کہ وہ خیال نہ کرے - سوائے
اس صورت کے کہ اس کو ان کے بارے میں ہدایت
کی گئی ہو اور وہ اُن کے لیئے خبردار ہو +

اگر وہ آگاہی کے ان نشانات کی پہچان نہ کر سکے
تو ممکن ہے کہ اس سے پیشتر کہ اس کو بچے کی علالت
کی مطلقاً خبر ہو - اس کی حالت پُر خطر ہو جاوے +

بیماری کے بعض نشانات کی طرف اشارہ کیا جا چکا
ہے - مثلاً بچے کی شکایت بد ہضمی میں پاخانے کی
صورت و رنگت میں تبدیلی - شکم کا پھول جانا اور
پھیل جانا - دبا ہؤا تالو (وہ جگہ جو سر کے اوپر کھلی
ہوئی ہوتی ہے) ننھے بچے کی طبیعت کی ناسازی
کے بڑے بڑے اور خاص خاص نشانات ہوتے ہیں +

جلد بجائے اس کے کہ چھونے میں سرد - ملائم
اور تر محسوس ہو - خشک - گرم - کھردری اور سخت
معلوم ہوتی ہے - دہن بھی خشک ہوتا ہے - اور
زبان کی رنگت سرخ یا وہ کھردری ہوتی ہے +

بچے کے لیٹنے کے طریقے سے بھی بہت کچھ معلوم
کیا جا سکتا ہے +

اگر درد بد ہضمی سے پیدا ہو تو بچہ پشت یا پسلی
کے بل لیٹیگا - اور دفعتاً اپنے گھٹنے اوپر کو کھینچیگا -
اور اس حرکت کے ساتھ ہی درد کی چیخ ماریگا - اور
ہونٹ پساریگا - یہانتک کہ اس کے مسوڑے یا دانت

تمام دکھلائی دینے لگینگے - جب درد کا دورہ ہو چکتا ہے - تو بچہ پھر اپنے ہاتھ پیر ڈھیلے چھوڑ دیتا ہے - اور جب تک کہ درد پھر شروع نہ ہو - پچپکا پڑا رہتا ہے +

جب بچہ پشت کے بل لیٹ کر گھٹنے زور سے سکیڑ کر شکم پر کھینچ رکھتا ہے - تو سمجھنا چاہئے کہ بیماری زیادہ خطرناک ہے +

تشنج کا دورہ شروع ہونے سے پیشتر بچے کا سر بالکل پیچھے کو اینٹھ جاتا ہے - اور ایک ٹانگ یا ایک بازو اکڑ جاتا ہے - اور دورے کے شروع ہونے سے پہلے اس کا دم رُکتا . اور آنکھیں پھرنے لگتی ہیں +

درد سر بھی اوّل ہی سے ماتھے کے سکڑنے سے جو بچوں کی عادت کے خلاف ہے (سوائے اس کے کہ کبھی ایک لمحہ بھر کے لئے ایسا کرے) معلوم ہو جاتا ہے +

سینے کے امراض بھی تین یا چار نشانات کے باعث شروع ہی سے ظاہر ہو جاتے ہیں - بچہ سانس جلدی جلدی لیتا ہے - ایک منٹ میں ۲۰ سے ۴۰ یا ۵۰ بار دم لیتا ہے - اور اس کا سینہ اور پسلیاں بہ نسبت ایک تندرست بچے کے زیادہ چلتی ہیں - نتھنے بھی جلدی جلدی اور زور سے چلتے ہیں - اور اکثر اوپر کو کھچے ہوتے ہیں اگر ہاتھ آہستہ سے سینے پر رکھا جاوے - تو ہر سانس

کے ساتھ بلغم کی موجودگی محسوس کی جا سکتی ہے - یا زکام اور کھانسی کا جھاڑ اس میں معلوم ہوتا ہے ۔

اگر ایک بچے کو سردی لگ جانے سے اس کا گلا بیٹھ جاوے - اور اس کو شدت سے زور کی کھانسی آوے - تو چاہئے کہ ماں گلا بند کرنے والی کھانسی (Croup) سے جو کہ اکثر ایک معمولی زکام سے شروع ہو جاتی ہے خبردار رہے - پھر اگر رات کو سوتے سوتے بچہ یک لخت زور سے جھنجھناتی ہوئی آواز کے ساتھ کھانسے - یا صبح ہی کے وقت ایسا کرے - اور تھوڑی تھوڑی دیر کو کھانستا جاوے - تو اکثر اس کا انجام یہ ہوتا ہے کہ بچہ اچھی طرح سے سانس نہیں لے سکتا - اور جب آخر میں ماں اس طرح گلا گھٹتا ہوا معلوم کرے - تو شاید اس کی جان بچا سکنا ممکن نہ رہے - جونہی اس غیر معمولی جھنجھناتی ہوئی کھانسی کی آواز ماں کے کانوں میں پڑنے لگے - تو چاہئے کہ فوراً طبی علاج شروع کر دیا جائے ۔

اکثر نیند نہایت بے آرامی کی ہوگی - اور بچہ کئی مرتبہ چونک کر دفعتاً جاگ اٹھیگا - دانت کچکچائیگا اور خوف کھا کر چیخنے لگیگا ۔

یہ نشانات بد ہضمی - دماغی امراض اور طرح طرح کے بخاروں کے پیش خیمہ ہوا کرتے ہیں - اور ان کے بارے میں غفلت نہ کرنی چاہئے - خواہ کوئی سی

بیماری بچّے کو ہو ۔ عموماً وہ بستر پر لیٹنے سے قطعاً انکار کریگا ۔

ایک ہوشیار ماں طبیعت کی ناسازی کے اور چھوٹے چھوٹے نشانوں سے بھی بے خبر نہ رہیگی ۔ مثلاً بھوک کی کمی ۔ اداسی ۔ کھلونوں کی طرف سے بے توجہی ۔ انگوٹھے کو ہتھیلی میں دبا رکھنا ۔ گھٹنوں کے بل پھرنے یا کھڑے ہونے کے خواہشمند نہ ہونا ۔ یا اپنے ننھے ننھے ہاتھ سر کی طرف بار بار اُٹھا کر ایسا ظاہر کرنا کہ سر میں درد یا بے چینی ہے ۔ وغیرہ وغیرہ ۔

پھر شاید وہ معلوم کریگی کہ لڑکے یا لڑکی کو اعضاء خاص میں خارش کی شکایت ہے ۔ جس کے باعث وہ اپنے تئیں کھجلاتے ہیں ۔ ممکن ہے کہ یہ اُس بُری عادت کی جو کہ تمام زندگی کو تباہ کر دیتی ہے ۔ بنیاد ہو ۔ شاید اس کا باعث موجودگی محض یہ ہو کہ کھاری پانی سے دھونے میں لاپرواہی کرنے سے جسم کھردرا اور خشک ہو گیا ہو ۔ یا بچّے کا جانگھیا یا رومال درستی سے باندھا نہ جاتا ہو ۔ جب پیٹ میں کرم ہوں تو بھی یہی شکایت ہو جاتی ہے ۔ ان کو دور کرنے کے لیئے فوراً علاج کرنا نہایت ضروری ہے ۔

کیا یہ امور جو بچّوں کے رکھ رکھاؤ اور ہوشیاری سے تعلیم و تربیت کرنے کے واسطے یہاں بیان کیئے گئے ہیں ۔ کسی نو عمر ماں کو مشکل اور اہم نظر آتے

ہیں؟ اس کو یاد رکھنا چاہیئے کہ بچے کی تربیت
اور سدھارنے میں وہ خود بہت سے سبق سیکھتی ہے
اور ہر ایک سبق جو وہ اس طرح سیکھتی ہے۔ اسے
آیندہ کے اعلےٰ فرائض اور ماں کے آیندہ عہدے کے
واسطے زیادہ زور اور قوت بخشتا ہے۔ کیونکہ کسی قوم کا درجہ
اس کی ماؤں کے درجے سے اونچا ہونے نہیں پاتا +

ناف سے خون کا بہنا

اگر اوّل ہی سے ناف اور ناڑو کو صاف اور خشک
رکھنے میں ہر طرح سے حفاظت نہ کی جاوے۔ تو
اس کی حالت ناقص ہو جاویگی - اور پانچویں یا
چھٹے روز جونہی ناڑو ناف سے چھوٹیگا - شدّت سے
خون بہنے لگ جاویگا +

فوراً اُس کے اوپر بہت سا سفوف بورِک ایسڈ
(Boracic Acid) چھڑکنا چاہیئے - اور ناف پر روئی
کے ایک بڑے سے پھاہے کا دباؤ دے کر خوب کسی
ہوئی پیٹی کے ساتھ باندھ دینا چاہیئے +

ناڑو کے علیحدہ ہونے پر جب ناف پر خراش اور
سرخی نظر آوے - تو یاد رکھنا چاہیئے کہ یہ حالت اکثر
غفلت سے اور زہریلے اجرام کے دخول سے پیدا
ہوتی ہے +

چاہیئے کہ اس کو پرکلورایڈ آف مرکیوری لوشن
Perchloride of Mercury Lotion کے ساتھ دھو کر

اس پر کثرت کے ساتھ بورک ایسڈ Boracic Acid
چھڑک دیا جاوے - بعد ازیں اسے جوش دی ہوئی ململ
کے پھاہے سے ڈھانپ کر دوا دار روئی رکھ کر پٹی
کے ساتھ باندھ دینا چاہئے - یہ عمل روز دوبار کیا
جاوے - اور بچے کو کسٹرائل جلاب کی ایک ہلکی سی
خوراک بھی پلائی جاوے ؞

صحت یابی کے بعد ممکن ہے کہ ناف ڈھیلی پڑ کر باہر
کو بڑھ جاوے - پس چاہئے کہ تمام وقت روئی کا
ایک بڑا سا پھاہا جس پر بہت سا زنک پوڈر
Zinc Powder چھڑکا گیا ہو - ناف کے اوپر رکھ کر
ایک تنگ پٹی کے ذریعے کس کر باندھ رکھا جاوے
پھر آہستہ آہستہ جیسا بچہ بڑا ہوتا جائیگا - یہ حالت
بھی درست ہوتی جائیگی ؞

ننھے بچوں میں اندر جگہوں ناک - اندام نہانی
(Vagina) یا انتڑیوں) سے بھی بعض اوقات خون بہنا
شروع ہو جاتا ہے ؞

اگر خون کی مقدار کم ہو تو اندیشے کا مقام نہیں -
جب ماں کے پستان زخمی ہوں - تو بعض دفعہ بچے
کی قے میں خون کی آمیزش ہوگی ؞

لیکن جب پیدائش کے تیسرے یا چوتھے روز بعد
ایک تندرست بچے کو یک لخت خون کی قے شروع
ہو جاوے اور ساتھ ہی خون کا پاخانہ آوے - تو
اس کی حالت نہایت خطرناک سمجھنی چاہئے - اور

فوراً ڈاکٹر کو طلب کرنا چاہئے - اور چاہیئے کہ اس کے آنے تک بچے کو چپ چاپ بستر میں لٹا رکھیں اور کوئی تمنا نہ دیں - لیکن اگر بچہ سرد - نڈھال اور شدت سے کمزور معلوم ہو تو اس کو گرم پانی سے غسل دلایا جاوے +

تشنج

اس سے پیشتر کہ بچہ ایک پورے دن بھر کا ہو - ممکن ہے کہ اس کو دوران تشنج کی شکایت ہو جاوے لیکن اکثر پیدائش کے موقع پر سر کے اوپر بوجھ پڑنے سے یہ دورے وقوع میں آیا کرتے ہیں - اور اگر کامل خاموشی اور آرام کا بندوبست کیا جاوے اور بچے کا پیٹ پچکاری سے صاف کیا جاوے تو یہ شکایت خود بخود رفع ہو جاتی ہے +

وہ دورے جو بعد میں شروع ہوتے ہیں - اکثر بدہضمی کے باعث پیدا ہوتے ہیں +

بہت سے بچوں کے معدے اور انتڑیاں بہت نازک ہوتی ہیں - اور خوراک کے لگاؤ سے اُن میں خراش پیدا ہو کر فوراً قے اور پیچش کی شکایت لاحق ہوتی ہے - اور جب تک یہ اعضاء اپنے پیچیدہ فرائض کو بخوبی ادا کرنا نہ سیکھیں - یہی حالت رہتی ہے +

بچے کا دم رُکتا ہے - چہرہ زرد اور سیاہی مایل

ہونے لگتا ہے - پھر نیلا پڑ جاتا ہے - آنکھیں پتھرا جاتی ہیں - اور صرف سفید حصّہ نظر آنے لگتا ہے - اب جاننا چاہیئے کہ تشنّج کا دورہ شروع ہے ÷

ہاتھ کی مٹھیاں بہت مضبوطی کے ساتھ بند ہو جاتی ہیں - اور انگوٹھا مٹھی کے اندر مقفّل ہو جاتا ہے - ہاتھ اور چہرہ کپکپاتے ہیں - اور بعد میں باقی اعضاء میں بھی کپکپی شروع ہو جاتی اور سانس مشکل سے لیا جاتا ہے - دورے کے ختم ہونے پر بچّہ جھٹ پٹ ایک گہری نیند میں پڑ جاتا ہے - گویا تھک کر سو گیا ہو ÷

علاوہ شکم کی خراش کے بخار کی شدّت - پیٹ کے کرم یا دانتوں کے نکلنے کے باعث بھی بچّوں کو جن کا نظام عصبی نازک اور حرکت پذیر ہو - تشنّج کا دورہ ہوا کرتا ہے ÷

کمزور جسم والے بچّے جن کی ہڈیاں مضبوط نہ ہوں (Ricketty) خاص کر تشنّج کے عارضے میں مبتلا ہوتے ہیں - در حقیقت تشنّج کے باقی تمام اسباب سے یہ بڑھ کر ہے - اصل میں خصوصاً تشنّج کی شکایت اکثر ان ہی بچّوں کو ہوتی ہے - جنہیں اوپر کا دودھ پلایا جاتا ہو - اور اس بچّے کی جسے دورانِ تشنّج کی طرف میلان ہو خوراک میں سب سے پہلے اصلاح کرنی ضروری ہوگی ÷

مقدور بھر کوشش کرنی چاہیئے کہ دودھ پلائی دایہ لگائی جاوے - لیکن اگر یہ بات ناممکن ہو - تو خوراک صرف دودھ ہی رکھا جاوے - اور اس کو عمر کے مطابق

آشِ جَو یا چھوٹے کے پانی کے ساتھ خوب پتلا کر لیا جاوے - یا اُن مصنوعی خوراکوں میں سے بعض ایک کو استعمال میں لا کر معلوم کر لیا جاوے - کہ کونسی بچے کو موافق آتی ہے +

اگر ضرورت ہو تو پچکاری (Enema کے ذریعے پیٹ کو بالکل صاف رکھا جاوے +

جس وقت دورہ زور پر ہو تو نہایت گرم پانی میں جس کی حرارت ۱۰۵ درجے کی ہو - ایک بڑا چمچہ بھر Table Spoonful سکربس امونیا Scrubbs Ammonia یا رائی (Mustard) ملا کر غسل دینا چاہیئے +

غسل کرتے وقت چاہیئے کہ ساتھ ہی گرم پانی کی پچکاری (Enema) بھی کی جاوے - تاکہ روودں میں جو کچھ باعث خراش ہو خارج ہو جاوے - غسل دینے کے بعد فوراً بچے کو گرم کمبل میں لپیٹ کر بستر میں ڈال دینا چاہیئے - اور سرد بھیگے ہوئے رومال بچے کے سر پر رکھنے چاہئیں +

اکثر تشنج کی شکایت کا سبب دور کر دینے سے آرام ہو جاتا ہے - اور دوبارہ دورہ ہونے نہیں پاتا +

اگر دورہ پھر وقوع میں آئے - اور کوئی حکیم علاج کرنے کے لئے پاس نہ ہو تو چاہیئے کہ بچے کو ہر چھ چھ گھنٹے کے بعد ایک گرین برومائڈ آف پوٹاسیم (One grain Bromide of Potassium تھوڑے پانی اور گلیسرین (Glycerin میں ملا کر پلا دی جاوے - یا اگر بچہ اپنی عمر کے دوسرے سال میں ہو - تو دو گرین دی جاوے - اور جب تک تشنج کے تمام آثار و نشانات

دور نہ ہو جاویں۔ چاہیئے کہ روزمرہ اس دوا کی ایک خوراک بچے کو دیتے رہیں۔

ہندوستان میں تشنج کی شکایت بعض مرتبہ گرمی کی وجہ سے ہوا کرتی ہے۔ بخار کی شدت سے تشنج کا دورہ زور کرتا ہے۔ اس صورت میں فوراً بجائے گرم کے سرد پانی کے ساتھ غسل دینا چاہیئے۔ بچے کو آٹھ یا دس منٹ تک سرد پانی میں جو اس کے گلے تک اونچا ہو رکھا جاوے۔ اور سرد ہی پانی اس کے سر پر ڈالا جاوے۔

اس علاج کی تاثیر حقیقتاً معجزانہ ہوتی ہے۔ بخار چھٹ پٹ دور ہو جاتا اور ہوش و حواس قائم ہو جاتے ہیں۔

کونائین کے ایک دو گرین اسی وقت کھلا دینی چاہئیں۔ بعد ازاں بچہ چین کے ساتھ سو رہیگا۔ لیکن اگر پھر بخار ہو جاوے۔ تو ذرا بھی وقت ضائع ہونے دینا نہ چاہیئے۔ بلکہ ایک دم بچے کو جب تک بخار نہ اترے ایک بھیگی سرد چادر میں لپیٹ کر جسے ویٹ پیک (Wet Pack) کہتے ہیں رکھنا چاہئے۔

ایسی اچانک اور ناگہانی مصائب میں اکثر وقت کا کھونا جان سے ہاتھ دھو بیٹھنا ہو جاتا ہے۔ اور ماں کو جہاں ڈاکٹر کمیاب اور فاصلے پر ہوں۔ بعض مرتبہ ان آفات کا سامنا بالکل تنہا اور بے مدد و مددگار کرنا پڑ جاتا ہے۔ اگر تشنج کے دورے

شدید ہوتے ہوں - تو بعض اوقات ان کی وجہ سے کسی قدر جھوٹے کی شکایت نیچے رہ جاتی ہے - لیکن اگر ڈاکٹری علاج صحیح طور سے کرایا جاوے تو چند ہفتوں ہی میں اعضاء کی کمزوری جاتی رہتی ہے - اور بچہ سیدھا اور مضبوط ہونے لگ جاتا ہے ؎

آنکھوں کا دُکھنا

ممکن ہے کہ پیدائش سے ایک یا دو روز بعد بچے کی آنکھیں دکھنے لگیں - یا کسی اور وقت بچے کی پلکوں کا نازک پردہ سردی لگ جانے یا کسی زہریلے متعدی باعث سے دُکھنے لگے ؎

جب تکلیف زیادہ نہ ہو - تو صرف تھوڑا سا چیپا سا مادہ آنکھوں سے نکلتا ہے - اور پپوٹے ایک دوسرے سے چمٹ جاتے ہیں - اور آنکھیں قدرے سُرخ نظر آتی ہیں - اس شکایت سے بہت جلد آرام حاصل ہو سکتا ہے - صرف یہ چاہئے کہ تیز روشنی سے پرہیز کیا جاوے اور آنکھوں کو دن میں کئی بار بورک لوشن کے ساتھ رکھوائے ہوئے پانی کے (ایک اونس میں دو گرین کے اندازے سے) دھویا جاوے - دھو ڈالنے کے بعد روزانہ دونو آنکھوں میں ایک ایک قطرہ خالص کسٹرائل کا ڈالنا چاہئے - تاکہ پپوٹے چمٹنے نہ پاویں ؎

جب تکلیف شدید ہو - خصوصاً جبکہ بچے کی رہائش

مضر صحت مکان میں ہو - تو آنکھوں کی ایک خطرناک قسم کی شکایت شروع ہو جاتی ہے - بعض مرتبہ صرف ایک ہی آنکھ دکھتی ہے - اور پپوٹے اور ساری آنکھ سوج جاتے اور بہت سرخ ہو جاتے ہیں - اگر آنکھ کو بارہا کھولا نہ جاوے - تو ایک گاڑھی رطوبت پپوٹوں کے اندر جمع ہو جاتی ہے - جو اگر باہر نہ نکلے تو آنکھ کے واسطے نہایت ہی نقصان کا باعث ہو سکتی ہے +

چاہئے کہ جونسی آنکھ دکھتی ہو - بچے کو اسی کروٹ پر لٹائے رکھیں - تاکہ دوسری آنکھ بھی دکھنے نہ لگ جاوے +

چاہئے کہ کم از کم ہر گھنٹے دکھنے والی آنکھ کھولی جاوے - اور ایک جیگ (lint) یعنی لوٹے کی دھار باندھ کر گرم بورایسک کوشن کے ساتھ آنکھ کو دھویا جاوے +

دن میں ایک مرتبہ چند ایک قطرے سلور نائیٹریٹ سولیوشن Silver NitrateSolution ایک اونس میں آٹھ گرین کے ڈالے جاویں - لیکن اگر ڈاکٹر سے مشورہ لیا جا سکے تو اس کی اجازت کے بغیر ایسا نہ کیا جاوے - تاہم اگر آنکھ کا بچاؤ کرنا ہو تو وقت نہ کھونا چاہئے - کیونکہ فوراً علاج کرنا ضروری امر ہوتا ہے - اور اس مرض کو روکنے میں اور کوئی دوائی اس سے نصف طاقت بھی نہیں رکھتی +

اس شکایت کے دفعیہ میں تازہ ہوا کا ہونا نہایت ضروری ہے - اور چاہئے کہ بچے کو تمام دن ایک برآمدے میں لٹائے رکھیں اور اُس کی آنکھوں پر پٹی باندھ کر انہیں روشنی اور گرمی سے محفوظ رکھیں۔ گھر کے باقی بچوں کو اس ننھے مریض سے علیحدہ رکھنا چاہئے - ورنہ ان میں بھی اسی بیماری کے پھیل جانے کا اندیشہ ہے +

جب کبھی ماں یا دایہ بچے کی دُکھتی ہوئی آنکھوں کو چھوئے تو چاہئے کہ وہ ضرور بڑی خبرداری کے ساتھ اپنے ہاتھ دھوئے اور بعد ازاں پر کلورایڈ آف مرکیوری Perchloride of mercury میں تر کرے۔ اور تمام روئی اور پٹیاں جو آنکھوں کے ساتھ چھو گئی ہوں - فوراً جلائی جاویں اور تمام تکیئے غلاف اور پلنگ کی چادریں کھولتے پانی میں اُبالی اور چھُوت کے اثر سے پاک اور صاف کر لی جائیں +

یرقان (Jaundice)

ایک اور شکایت جس میں پیدائش کے تھوڑے عرصے بعد بچہ مبتلا ہو سکتا ہے - یرقان ہے - بچے کی رنگت زرد ہو جاتی ہے - اور اُسے اِس قدر نیند آتی ہے - کہ اس کو اس خماری سے دودھ پلانے کے واسطے بیدار کرنا نہایت مشکل ہوتا ہے - اس عارضے کا ایک باعث یہ ہوتا ہے کہ بچے کو پیدا ہونے کے

ساتھ ہی پورا غسل دیا جاتا - اور اس کا جسم دیر تک کھلا رکھا جاتا ہے - اس طرح ایک نوزاد بچے کے جسم کی جلد کو ہوا لگ کر سردی لگ جاتی ہے +

صرف ایک علاج اس کے واسطے ضروری ہے - کہ بچے کو تھوڑا سا کسٹر آئل پلا دیا جاوے - یا اس سے بھی بہتر یہ ہے کہ اُسے آدھ گرین سفوف کمپونڈ روبارب Compound Rhubarb Powder کھلایا جاوے +

جونہی بچے کا ہاضمہ مضبوط ہوتے لگے اور اپنے فرائض بخوبی ادا کرنے لگے - تو تھوڑے ہی عرصے میں یرقان کی شکایت جاتی رہیگی +

اگر بعد میں بچے کی زندگی کے کسی وقت یرقان کا عارضہ پھر نمودار ہو - تو اس کو زیادہ اندیشہ کے لائق جاننا چاہیئے - اور ڈاکٹری علاج شروع کر دینے میں مطلقاً وقت نہ کھونا چاہیئے +

منہ آجانا - یعنے منہ میں آبلے اُٹھ آنا

یہ تکلیف شاذ و نادر ہی ان بچوں کو پیش آتی ہے - جو ماں کا دودھ پیتے ہوں - اور جن کے دہن صاف رکھے جاتے ہوں +

چھوٹے چھوٹے سفید داغ یا آبلے زبان اور تالو کے اوپر پیدا ہو جاتے - اور اس قدر دکھتے ہیں - کہ بچہ دودھ بھی نہیں پی سکتا - دودھ پلانے کی بوتلیں اور چوسنیاں خوب صاف نہ کرنے سے یہ بیماری

اکثر پیدا ہوتی ہے - اور اگر بچے کی صحت اچھی نہ ہو۔ تو ممکن ہے کہ یہی تکلیف تمام انتڑیوں تک پھیل جاوے +

اندیشہ ہے کہ یہ بیماری چھوت سے اور بچوں میں بھی پھیل جاوے - پس نہایت خبرداری کے ساتھ تمام پیالے اور باسن وغیرہ جو بچے کے واسطے استعمال کئے گئے ہوں - کھولتے پانی کے ساتھ چھوت سے پاک و صاف کر لینے چاہئیں +

دودھ پلانے سے پہلے اور پیچھے ہر مرتبہ چاہئے - کہ روئی کو بورک ایسڈ لوشن میں بھگو کر بچے کا منہ بخوبی صاف کیا جاوے اور پھر ایک نرم برش (Brush) کے ساتھ گلیسرین اور سہاگہ (Borax) خوب اچھی طرح زبان اور تالو پر جہاں جہاں منہ دکھتا ہو لگایا جاوے - اگر دیر کی شکایت ہو تو سب سے بہتر علاج یہ ہوگا - کہ ایک حصہ گلسو تھائیمولین Glyco-thymoline اور دو حصے جوش دیا ہوا پانی ملا کر گلیسرین اور سہاگے کے بجائے آبلوں پر لگانے کے واسطے استعمال کیا جاوے +

جسم کی خارش

بہت ہی کم عمر کے بچوں کے جسم پر بھی کئی قسم کی خارش نمودار ہو جا سکتی ہے - کیونکہ اُن کی جلد چھوٹی عمر میں نہایت پتلی اور نازک ہوتی ہے سرخ بادا Red Gum

اور باقی پسینے کی خراش کی اقسام پیدائش سے چند روز بعد ظاہر ہوتی ہیں - اور گردن جسم اور اعضاؤں پر ننھی ننھی سُرخ پھنسیوں کی مانند نظر آتی ہیں - ان کے نمودار ہونے سے معلوم ہو جاتا ہے کہ بچّے کے ہاضمے میں خلل ہے - اور کہ اس کی طبیعت میں گرمی کی زیادتی ہے +

اس کا صرف اتنا ہی علاج کافی ہے کہ تھوڑا سا کسٹرائل بچّے کو پلایا جاوے - یا ردیارب پوڈر (Rhubarb Powder) کھلا دیا جاوے - اور سارے بدن پر زیتون کے تیل کی خوب مالش کی جاوے - اور بعد اناں زنک اور بورایسک پوڈر برابر برابر وزن میں ملا کر بچّے کے بدن پر سفیدے کے طور پر لگا دیا جاوے +

جب بچّوں کو اوپر کا دودھ پلایا جاتا ہو - تو ان کی جسمی خراش کے نمودار ہونے پر اکثر ان کی خوراک میں کسی قدر تبدیلی کرنی مفید ہے - اس امر کا پیشتر بیان ہو چکا ہے کہ جو جو اجزا بچّے کے صحیح نشو و نما کے واسطے ضروری ہیں - صرف ماں یا دایہ کے دودھ ہی سے اس کو میسّر آ سکتے ہیں - جن غذاؤں کے روزانہ کھلانے کا معمول ہو - ان کے سوا بچّے کی عمر کے لحاظ سے مصنوعی خوراکوں میں سے میلنس فوڈ Mellin's Food یا بالائی اور دودھ کا پانی (Whey) یا بچّے گوشت کا عرق دودھ کے بجائے دینا چاہیئے +

گرمی دانے جسے پت اور گھموریاں بھی کہتے ہیں۔ گرمیوں کے تر موسم میں جیسا اکثر برسات کے دنوں میں ہوتا ہے۔ بچّوں کے لئے نہایت اذیّت کا باعث ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ زیادہ تر خون کا بگاڑ اور ضرورت سے زیادہ کپڑے پہنانا ہوتی ہے۔ انگریزوں کے بچّے اس تکلیف میں زیادہ تر مبتلا ہوتے ہیں۔ ہندوستانی بچّہ جس کا بدن تیل کی مالش سے تر رکھا جاتا ہے۔ اور تقریباً بالکل ننگا رہتا ہے۔ اس اذیت میں بہت کم گرفتار ہوتا ہے +

یہ خارش دفعتاً چھوٹی چھوٹی پھنسیوں کی صورت میں بچّے کے جسم پر نمودار ہوتی ہے۔ اور ان پھنسیوں کے گردا گرد کی جلد دکھتی ہے۔ اور سُرخ ہو جاتی اور خسرے کی مانند نظر آتی ہے۔ ان میں شدّت کے ساتھ جلن اور کھجلی ہوتی ہے۔ اور بچّہ اُس کے دکھ اور بے خوابی سے بہت جلد ماندہ ہو جاتا ہے +

اس شکایت سے رہائی حاصل کرنا بہت بچّوں کے واسطے ممکن ہے۔ مثلاً خوراک میں تبدیلی کی جاوے دودھ میں آش جَو یا دودھ کا پانی زیادہ ملایا جاوے کپڑے ہلکے اور کم کئے جاویں۔ اور غسل کے بعد روز بچّے کے سارے جسم پر زیتون کے تیل کی یا ناریل کے تیل کی مالش کی جاوے +

جب بچّے کو گرمی کے دانے نکلے ہوں۔ تو چاہئے

کہ بجائے سادے پانی کے ہر روز دو مرتبہ اس کو جَو کے دلیے کے پانی (Oatmeal Water) سے غسل دلا دیں۔ اور پھر مالش کر کے اوکسایڈ آف زنک پوڈر Oxide of Zinc Powder بکثرت جلد پر چھڑکنے کے لئے استعمال کریں۔ (یہ ایک قسم کا سفیدہ ہے) +

اگر علاج کرنے سے بچے کو فائدہ نہ ہو۔ تو اندیشہ ہے۔ کہ ماندگی کے باعث اس کو بخار آنے لگے۔ پس اکثر پہاڑ پر ہوا تبدیلی کی خاطر جانا ضروری ہوتا ہے +

کئی قسم کی دوریاں یا داد (Eczema) ہیں۔ جن کا ننھے ننھے بچوں کو ہو جانا ایک عام بات ہے۔ بعض مرتبہ یہ موروثی میلان سے ہوتی ہیں۔ اور کبھی بچوں کے غسل میں لاپرواہی کرنے سے پیدا ہوتی ہیں۔ پھر بچے کے جسم پر خارش ہونے اور جلد کے پھوٹ جانے پر خبرداری نہ کرنے سے بھی یہی تکلیف ہو جاتی ہے +

اوّل تو ننھے ننھے آبلے اُٹھ آتے ہیں۔ ان میں پانی بھرا ہوتا ہے۔ جب وہ ٹوٹ جاتے ہیں۔ تو اُن کے مادے سے جسم پر چھلکے سے جم جاتے ہیں۔ اس سے خارش پیدا ہوتی ہے۔ اور پھر کھجلانے سے تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ اکثر ہاضمے کی خرابی سے یہ شکایت وقوع میں آتی ہے۔ لیکن زیادہ عمر کے بچوں میں اس نشان سے کمزوری اور خون کی

کمی ظاہر ہوتی ہے +

اس بیماری کے علاج کرنے میں سب سے اوّل غذا کی طرف توجہ کرنی ضروری ہوگی - تمام قسم کے نشاستہ دار کھانوں اور مٹھاس سے قطعاً پرہیز کرنا لازم ہوگا +

ننھے بچوں کے واسطے سب سے بہتر خوراک دودھ کا پانی (Whey) اور بالائی - کچے گوشت کا عرق - اور انڈے کی سفیدی ہے +

جسم کو پانی اور صابون کے ساتھ دھونا نہ چاہیئے بلکہ جوَ کے دلیے کے ساتھ - یا اس سے بھی بہتر ہے - کہ گرم پانی میں ایک انڈا پھینٹ کر ملا لیا جاوے - اور یہی غسل کے واسطے استعمال کیا جاوے کسی قسم کا بھی صابون برتنا نہ چاہیئے - جب تکلیف زیادہ نہ ہو - تو زیتون کا تیل روئی کے ذریعے کثرت سے لگانے اور روزانہ غسل کے بعد دن میں دو یا تین مرتبہ زنک (Zinc) مرہم لگاتے رہنے سے آرام ہو جاتا ہے +

اگر شکایت شدید ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیئے اور جب تک امداد ملے چاہیئے کہ دکھنے والے حصے کو دن میں کئی مرتبہ لیڈ لوشن (Lead Lotion) کے ساتھ دھویا جاوے +

سفوف ریوبارب (Rhubarb) یعنی ریوند چینی کا ایک گرین اسی قدر بائیکارڈ بونیٹ آف سوڈا کے ساتھ

تا کہ ہر روز ایک بار بچّے کو کھلانے سے خون میں ٹھنڈک پیدا ہوتی اور معدہ اور رودیں صاف ہو جاتی ہیں +

بچّے کے ہاتھوں کو پٹّیوں کے ساتھ بند رکھنا چاہئے۔ تا کہ وہ زخمی حصّوں کو کھجلانے سے باز رہے +

نازک بچّوں کے جوڑوں مثلاً گھٹنے۔کہنی وغیرہ کے موڑ پر اکثر بدن لگ جانا یعنی چھل جاتا ہے - یہ ایکزیما (Eczema) ہی کی ایک قسم ہوتی ہے - یا جسم کو خشک کرنے اور جلد پر سفیدہ وغیرہ لگانے میں بے احتیاطی کرنے سے ہوتا ہے +

جو کے دیئے کا پانی غسل کے واسطے استعمال کرنے کے بعد جسم کو احتیاط کے ساتھ خشک کر کے گلیسرین اور بوراسک Glycerine and Boracic تمام جگہ پر اچھی لگانا اور جلد پر آہستہ آہستہ مل دینا چاہیئے +

اکثر سبز رنگ کے پاخانے اور دستوں اور معدے کی کھٹاس اور بائی کے سبب چوتڑ سُرخ ہو کر لگ جاتے ہیں - اور بہت جلنے لگتے ہیں - اگر پاخانے کی جگہ کے گرد کی جلد بہت دُکھتی ہو تو اس کو پانی کے ساتھ نہ دھونا چاہیئے - لیکن زیتون کے تیل کا کثرت سے استعمال کرنا - اور اسی کے ساتھ اس جگہ کو صاف کرنا اور محفوظ رکھنا چاہیئے +

سب سے عمدہ مرہم یہی ہے کہ اکسایڈ آف زنک Oxide of Zinc اور کسٹر آیل کو ملا کر ایک لیپ بنا

لیا جاوے - اور اسی کو ہر وقت دکھنے والے حصّے کی تمام جلد پر لگایا رکھا جاوے - تاکہ وہ محفوظ رہے +
لیکن اگر پاخانہ کھٹا ہی آتا رہے - تو کوئی بھی لیپ مفید ثابت نہ ہوگا +

خوراک میں تبدیلی کرنے کی ضرورت ہوگی - اور کسٹرآیل حسب ضرورت پلانا بھی چاہیئے - بعد ازاں روز صبح ایک گرین ریوند چینی (Rhubarb) اور اُسی قدر سوڈا ملا کر پلانا چاہیئے - بچّے کے بھیگے ہوئے جانگیے فوراً اُتار دینے اور اُن کو دوبارہ پہنانے سے پہلے دھوکر خوب خشک کر لینا چاہیئے +

پھوڑے پھنسیاں ہندوستان میں تمام چھوٹے اور بڑے بچّوں کے واسطے اذیّت کا باعث ہؤا کرتے ہیں - لیکن زیادہ تر وہ بچّے اور دودھ پیتے ننھّے ان سے دُکھ اُٹھاتے ہیں - جو کہ برسات کے مہینوں میں پہاڑ پر جا نہیں سکتے - خوراک کی بڑی احتیاط اور توجہ کے ساتھ اصلاح کرنی چاہیئے - اور غذا کے ساتھ کچھ گوشت کا عرق اور کچھ انڈے شامل کرنے چاہئیں - ایسے ہی اگر خون کی کمی ہو - تو بھی یہی غذائیں استعمال میں لانی چاہئیں +

اگر کسی بال کے گرد پھنسی یا پھوڑا نکلنا شروع ہو جاوے - تو اُس کو روک لینا تقریباً ناممکن ہے - لیکن اگر ۲۴ گھنٹوں تک لگاتار سرد بورایسک لوشن (Boracic Lotion) کی پولٹس Poultice لگائے رکھیں

یا دکھنے والے حصّے کو کولوڈاین Collodion سے لیپ
کر دیں - تو بعض صورتوں میں پھوڑا بڑھنے نہ پائیگا -
لیکن اس کے لگانے سے آرام تو ضرور ہی حاصل ہوتا
ہے - ایسی صورتوں میں کسٹرآیل کا جلاب پلانے اور بعد
میں کوئی مقویات مثلاً فولرس سولیوشن آف آرسنک
Fowler's Solution of Arsenic (ایک قطرہ دو مرتبہ
ہر روز خوراک کے بعد) پلانے سے بجائے اوپر کے
لیپ وغیرہ کرنے کے زیادہ فائدہ حاصل ہوتا ہے +
اگر پھوڑے پھنسیاں پک جاویں - تو چاہیئے کہ ان کو
ایک صاف سوئی کے ساتھ کھولا جاوے - یا نشتر کے
ساتھ چیرا جاوے - اور ان کے بیچ کا کیل نکالا جاوے
چھپاکی Nettle Rash ایک اور اسی قسم کی شکایت ہے
جو بدہضمی سے تعلق رکھتی ہے - یہ سفید یا سرخ رنگ کے
اُبھار ہوتے ہیں - جو یک لخت سارے جسم پر نمودار ہوتے
ہیں - اور اُن سے بے انتہا جلن اور کھجلی پیدا ہوتی ہے +
ماں اُس کو دیکھتے ہی سخت خوف کھا جائیگی -
لیکن اس کا آسانی سے علاج ہو سکتا ہے - اگر
کمپونڈ روبارب پوڈر Compound Rhubarb Powder اور
لکوئڈ مگنیشیا (Liquid Magnesia) کی ایک خوراک کھلائی
جاوے - اور جو کہ بچے کے شیر گرم پانی میں ایک
بڑا چمچہ بھر (Table Spoonful) بائیکاربونیٹ آف سوڈا
ملا کر غسل دلایا جاوے - تو کھجلی سے فوراً آرام حاصل
ہو جاتا ہے - چاہیئے کہ نمودار ہونے سے دو دن بعد تک

خارش یعنی چھپاکی کی تمام شکایت بالکل جاتی رہے ✦
داد Ring Worm) چونکہ ایک نہایت متعدی عارضہ ہے - بڑے بچوں سے اس کا چھوٹوں کو لگ جانا ممکن ہے - اس سے بال جاتے رہتے ہیں - اور جگہ بہ جگہ سر بالوں کے بغیر یعنی گنجا رہ جاتا ہے ✦
اوّل تو جسم کے کسی حصے یا سر ہی پر ایک سرخ سا چھلکے دار - گول داغ پڑ جاتا ہے - جس میں سخت کھجلی محسوس ہوتی ہے - اور اگر فوراً ہی اس کا علاج نہ کیا جاوے تو وہ بدن کے اور حصّوں میں بھی پھیل جاتا ہے - اگر یہ سر پر نمودار ہو - تو بالوں کو بالکل منڈوا دینا چاہیئے - تاکہ اگر کوئی نیا داغ پیدا ہو - تو فوراً نظر آ جاوے ✦
جونہی کوئی داغ نظر آوے - چاہیئے کہ فوراً اس پر ٹنکچر آف آیوڈاین Tincture of Iodine کا لیپ کر دیا جاوے - اور ہر روز دو بار ایسے ہی کیا جاوے ✦
اگر ایسا کرنے سے آرام حاصل نہ ہو - اور داغ پھیلتے جاویں - تو گلیسرین آف کاربالک ایسڈ Glycerine of Carbolic Acid کو آدھی قدر خالص گلیسرین کے ساتھ ملا کر لگانے سے بے حد فائدہ حاصل ہوگا ✦
اگر جسم کے کسی حصے پر ایک بڑا سا داد ہو - اور عرصۂ دراز سے اس کی احتیاط نہ کی گئی ہو تو اس کے واسطے سب سے بہتر علاج یہ ہوگا - کہ اولیئٹ آف مرکیوری Oleate of Mercury کو ایک چپچہ سے

پر لگا کر ہر رات کو اس حصّے پر خوب اچھّی طرح مل دیا جاوے - اور لگاتار اس حصّے کو پر کلو رائڈ آف مرکیوری لوشن کے ساتھ دھونا جاری رکھا جاوے +

گنج کا نمودار ہونا داد کی شکایت کی شدت کا نتیجہ ہوتا ہے - یا جیسے بالغ عمر میں دیکھا جاتا ہے - بچّے کے سر پر اس کا ظاہر ہونا بھی محض کمزوری کا نشان ہے +

بال بڑھانے کے واسطے ذیل کا نسخہ نہایت مفید ہے :- زیتون کا تیل (Olive Oil) ایک آؤنس -
ٹنکچر کینتھا رایڈس Tincture Cantharidis نصف آؤنس -
سپرٹس آف روزمیری Spirits of Rose Mary ایک آؤنس -
اوڈی کولون (Eau de cologne) نصف آؤنس -
ٹنکچر کیپسی کائی (Tincture Capsici) نصف آؤنس -

یہ لوشن روز رات کے وقت خوب اچھّی طرح سے ٹانگ کی جلد میں ملنا چاہیئے - اور ساتھ ہی دن میں دو یا تین بار گلیسرین آف بور ایسک بھی ملتے جانا چاہیئے +

بالغ عمر کے لوگوں کے واسطے بھی دو مرتبہ دن میں اس نسخے کا استعمال کرنا مفید ہے +

باب ششم

بچپن کی بیماریاں

ہاضمے میں فتور ۔ بائی اور درد معدہ ۔ قے

قبض ۔ سبز دست ۔ اسہال شدید ۔ اسہال دیرینہ

چونکہ اکثر یہ شکایت خوراک کی بے احتیاطی اور سردی لگ جانے سے وقوع میں آتی ہیں ۔ اگر یہ کہا جاوے کہ وہ رُک سکتی ہیں تو سچ ہوگا ۔ ایک بچہ بھی جو اپنی ماں کا دودھ پیتا ہو بد انتظامی سے محفوظ نہیں رہ سکتا ۔ کیونکہ کس نے ایسی مائیں نہ دیکھی ہونگی ۔ جنہوں نے بار بار بچے کو دودھ پلا کر اپنے تئیں نحیف کر ڈالا ہو اور اپنے بچوں کا بھی بہت کچھ ایسا ہی حال کر رکھا ہو ؟ بعض مائیں خیال کرتی ہیں ۔ کہ جونہی بچہ نیند سے جاگے یا روئے یا جب وہ سووے اور گھبرائے ۔ یا جب اس کے پیٹ میں ہوا ہو یا معدے میں درد ہو ۔ تو ان کو ہر حالت میں کھلاتے اور دودھ پلاتے جانا چاہیئے ۔ اور اگر بچہ

حقیقتاً بیمار ہو - تو وہ اسے اور بھی زیادہ کھلاتی ہیں ٭

اگر پیٹنٹ غذائیں یا گائے کے دودھ کا استعمال ہے - تو انہیں اکثر زیادہ تیز اور گاڑھا کر کے دیا جاتا ہے - اور اکثر مقدار میں زیادہ یا خوراکیں غلط قسم کی ہوتی ہیں - پس بھوک سے زیادہ کھلانا خطرے کا باعث ہے - اور اکثر اس سے بہت مضر نتائج پیدا ہوتے ہیں - بچے کے ہاضمے کے اعضاء خوراک کی صرف ایک خاص مقدار کو ہضم کر سکتے ہیں - اور جو کچھ باقی رہ جاتا ہے - وہ باسی ہو کر کھٹا ہونے لگ جاتا - اور پھر معدے اور انتڑیوں میں خراش پیدا کرتا ہے ٭

جو بچے بوتل کے ذریعے اوپر کا دودھ پیتے ہیں ان کے واسطے خصوصاً گائے کے دودھ کی سخت پھٹکیاں ہضم کرنا نہایت مشکل ہے - اور اکثر زہریلے جرم جو اس کے ساتھ پیٹ میں داخل ہو جاتے ہیں - وہ انتڑیوں پر حملہ کرتے اور شدت سے اسہال اور پیچش کی شکایت برپا کر دیتے میں امداد دیتے ہیں - اور اسی طرح تمام پھٹکیاں ہو بہو پیٹ سے باہر چلی آتی ہیں - پس ایسی صورتوں میں کسی نے سچ کہا ہے - کہ "بھرے پیٹ سے بھی بچہ فاقوں مر سکتا ہے - اگر اس کی خوراک غلط قسم کی اور ہضم نہ ہونے والی ہوگی تو ضرور یہی حال ہوگا ٭

اس موقع پر چند روز کے واسطے دودھ کا استعمال قطعاً بند کر دینا ضروری ہے - بعد ازاں جب تمام پھٹکیاں خارج ہو چکیں - تو چاہیئے کہ خوراک کے اوقات و مقدار کی طرف دانائی اور غور سے توجہ کر کے تبدیلی کی جاوے - اور باقاعدہ غذا دینے پر پورا زور دیا جاوے ٭

سب سے بہتر عارضی غذائیں تو یہی ہیں - جو ذیل میں مذکور ہیں - دودھ کا پانی (Whey) اور آش جو برابر برابر مقدار میں دیئے جانے چاہئیں - ایک بڑے چمچے Tablespoons کے انداز سے شروع کرنا چاہیئے - یا ایک چاء کا چمچہ بھر کچے گوشت کا عرق - جس میں دو بڑے چمچے آش جو ملایا گیا ہو - پھر انڈے کی سفیدی - یا خالص انڈے ہی کی خوراک کھلا کر معلوم کیا جا سکتا ہے کہ وہ موافق آتی ہے یا نہیں ٭

بچوں کو اندازہ سے زیادہ کھلانے کے اندیشے کو انہیں ضرورت سے کم کھلانے کے بھاری خطرے پر سبقت نہ لے جانا چاہیئے - یہ دونو حدود ایک دوسری سے بہت بعید ہیں ٭

بہت سے وہم پرست لوگ جو کہتے ہیں - کہ ناشتہ نہ کرنا چاہیئے - گوشت سے دور رہنا چاہیئے - اور صرف پنیر ہی پر گزارہ کرنا چاہیئے - اور زیادہ عمر والوں کو ہر موقع پر خوراک کم کرنے کی صلاح دیا کرتے ہیں - انہیں

کی مانند بہت مائیں بھی ہیں - جو حسب معمول بچوں کو ضرورت اور اندازے سے کم خوراک دینے کی دھن میں لگی رہتی ہیں +

ایسا بچہ جو بھوکا رکھا جاتا ہو - سخت دُکھ اُٹھاتا ہے - وہ تمام وقت بے چین - پریشان - سُست اور رونے والا ہی بنا رہتا ہے - اور جب روتا نہیں - تو اپنی ننھی انگلیوں کو چوستا رہتا - اور وزن میں پوری ترقی نہیں کرتا - عموماً اس کے ہونٹ اور منہ خشک رہتے اور یہانتک کہ پھوٹے رہتے ہیں - اس کے بدن کی جلد مرجھائی ہوئی اور خشک ہوتی ہے - اور چھونے میں نرم ملائم گدگدی اور مخملی سی محسوس نہیں ہوتی +

ایسا بچہ بوتل یا چھاتی پر ٹوٹ کر پڑتا اور دودھ چوسنے لگتا ہے - لیکن پھر جلد بھوکا ہوکر رونے لگتا ہے +

بچے کی ایسی حالت میں جاننا چاہیئے - کہ اس کی خوراک میں - یا خوراک کی قسم یا اس کے اندازے میں کوئی غلطی ہے +

اگر ماں خود دودھ پلاتی ہو تو چاہیئے کہ وہ اپنے دودھ کو طاقتور بناوے - اس کو چلنے پھرنے اور تمام ورزش وغیرہ سے کنارہ کشی کرنی چاہیئے - سب سے بہتر یہ ہے کہ وہ چند روز تک بستر ہی میں رہے - ماں کے دودھ کے بہت جلد سوکھ جانے

کا سب سے بڑا باعث جو ہے - اس پر جس قدر زور دیا جاوے کم ہے - اور وہ باعث یہ ہے - کہ آج کل کی مائیں زیادہ ورزش کرتی - اور بہت رات گئے تک محفلوں میں شریک ہوتی ہیں - بجائے اس کے اُن کو چاہیئے کہ بہت خاموشی اور علیحدگی اختیار کریں اور اپنے تئیں جسمانی اور دماغی آرام دیویں - تاکہ اُن کی خاص طاقتیں بچے کی جو دودھ پیتا ہے - پرورش میں صرف ہوں ؎

ولایت میں رہ کر جس قدر ماں ورزش کرتی ہے - اس سے زیادہ ہندوستان میں رہ کر کرتی ہے - اور اُسے اوّل تین ماہ کے بعد اپنے دودھ کے ساتھ بچے کو آسودہ کرنے کے لئے دو یا تین بوتلیں اُوپر کے دودھ کی دینی بھی لازمی ہو جاتی ہیں - اُس کے بجائے ایک اونس آش جو اور بالائی دودھ کا پانی اور بالائی برابر برابر مقدار میں دو مرتبہ چھاتی سے دودھ پلانے کے پہلے پلا دینا فائدہ مند ثابت ہوگا ؎

بچے جو بوتل سے اوپر کا دودھ پیتے ہوں مندرجۂ ذیل اشیاء کے دودھ میں ملا کر استعمال کئے جانے سے بہت سی طاقت حاصل کرینگے - یعنی انڈے کی سفیدی - دودھ کا پانی (Whey) یا تین ماہ کی عمر کے بعد میلنس فوڈ Mellin's Food ذرا سی مقدار میں ان کی خوراک میں ملائی جاوے - اگر ان کے ہاضمے میں کوئی تھوڑا سا قصور ہو جاوے - تو وقتاً فوقتاً خوراک

میں اس قسم کی تبدیلی کر دینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے - اور سب چھوٹے اور نو عمر بچوں کے واسطے خوراک میں تبدیلی کرتے رہنے سے اُن کی صحت اچھی رہتی اور وہ خوب بڑھتے اور ترقی کرتے ہیں +

اگر نمک کی ایک چٹکی کھانے میں ڈالی جاوے - تو اس سے ہاضمے کو بڑی مدد ملتی ہے - اور اگر بچے کمزور ہوں تو ان کے واسطے ہر مرتبہ پلاتے وقت دودھ میں تھوڑا سا نمک ملا لینا بہت مفید ہے +

بائی اور درد معدہ

اگر خوراک جو ہضم نہ ہوئی ہو یا پھٹا ہوا دودھ معدے میں پڑا رہے - تو وہ سڑنے لگ جاتا ہے - اور اس میں سے ایک قسم کی گیس (Gas) نکلنے لگتی ہے - جس کے باعث انتڑیاں پھول جاتی ہیں - شکم ابھر کر تن جاتا ہے - اور بچہ درد کے سبب اپنے گھٹنوں کو سمیٹ کر اوپر چڑھا لیتا ہے - تاکہ شکم کے پٹھوں کا تناؤ کم محسوس ہو - بچہ دفعتاً مارے درد کے چیخ چیخ کر رونے لگتا ہے - یا اگر تکلیف کی شدت ہو تو تشنج کے ہو جانے کا بھی احتمال ہے +

اگر درد زیادہ نہ ہو تو گرم پانی کی پچکاری (Enema) کرنے - پیٹ پر آہستہ آہستہ تیل ملنے اور تھوڑا سا سونف کا عرق پلانے ہی سے آرام ہو جاتا

ہے +

جب بچے ماں کا دودھ پیتے ہوں - تو اس کے کم طاقت ہونے کے باعث بچوں کو بادی کی شکایت لاحق ہوتی ہے - کیونکہ بچے کا پیٹ دودھ سے نہیں بھرتا - پس وہ خالی جگہ ہوا یعنی گیس (Gas) ہی سے پُر ہو جاتی ہے - ان صورتوں میں ضروری امر ہے - کہ بچے کو ماں کے دودھ کے سوا روزانہ دو یا تین بوتلیں وے (Whey) یعنی دودھ کے پانی اور بالائی کی یا کسی اور خوراک کی پلائی جاویں - ماں کے واسطے نہایت ضروری ہے کہ وہ آرام کرے اور زیادہ طاقت ور غذا کھاوے +

دوسری بات غور کے لائق یہ ہے - کہ جسم کے نیچے کے نصف حصہ کو بمعہ شکم کے بہ نسبت سر اور جسم کے اوپر کے حصے کے سردی سے بچانے کی زیادہ ضرورت ہے - اگر بچہ بھیگے ہوئے جانگیئے عرصے تک پہنے رہے - تو ضرور اس کے معدے میں درد پیدا ہو جائیگا - جس بچے کو اکثر یہ تکلیف ہوا کرتی ہو - چاہئے کہ اونی پیٹی کے سوا اس کو لمبے پاجامے جن کے پائینچوں میں ڈوری ہو پہنائے جاویں اور چاہیئے کہ پھر ان ڈوریوں کو پاؤں کے اوپر کھینچ کر پائینچوں کے منہ کو بند کر دیا جاوے +

جس بچے کو اکثر یہ شکایت رہتی ہو - چاہیئے کہ ہر روز اس کو آدھ سے ایک چاء کا چمچہ بھر تک خالص زیتون کا تیل (Olive Oil یعنی Salad Oil) پلایا

جاوے +

دوران دردِ شکم میں سب سے اوّل کام یہ ہونا چاہئے کہ آدھ سے ایک تک چاء کا چمچہ بھر کسٹر آیل ایملشن Castor Oil Emulsion بچے کو پلا کر جو دکھ دینے والی شئے اس کے معدے میں ہو خارج کی جاوے۔ اس ایملشن کی تین خوراکوں تک ہر دو دو گھنٹوں کے بعد پلائی جا سکتی ہیں۔ گرم پانی کی چھوٹی سی پچکاری Enema کا فوراً دیا جانا بھی ضروری ہے۔ اور بچے کی مدد کو اسے ایک گرم پانی کی بوتل کے اوپر منہ کے بل لٹانے سے اور تیل کے ساتھ اس کے پیٹ پر مالش کرنے سے بہت سا افاقہ ہو سکتا ہے +

تقریباً ۲۴ گھنٹوں تک دودھ سے قطعاً پرہیز کرانا لازمی ہے۔ جب تک پیٹ میں خلل باقی رہے۔ تو آش جو اور انڈے کی سفیدی یا آش جو اور دودھ کا پانی (Whey) دو بڑے چمچے بھر (Tablespoons) ہر تین یا چار گھنٹوں کے بعد پلاتے رہنا کافی ہے +

بعد ازاں ہر روز صبح کو فلوئیڈ مگنیشیا Fluid Magnesia کا ایک چاء کا چمچہ بھر دیئے جانا مفید ہے۔ اور اگر خوراک کے ہر ایک اونس میں دو گرین کی نسبت سے سٹریٹ آف سوڈا یا بائیکاربونیٹ آف سوڈا ملایا جاوے تو وہ پھٹکیاں جن کے باعث پیٹ میں درد پیدا ہوتا ہے۔ دودھ سے بننے نہ پائینگی +

قے

چونکہ شروع میں بچے کا معدہ تقریباً ایک سیدھی نلی کی مانند ہوتا ہے۔ اس لئے بڑی عمر والوں کی نسبت ننھے بچوں کو زیادہ جلدی اور بغیر کسی دکھ تکلیف کے قے ہو جاتی ہے ٭

بعض بچے دودھ پینے کے بعد ہر بار جتنا ضرورت سے زیادہ پی گئے ہوں۔ قے کر دیتے ہیں۔ اس صورت میں دودھ کم دینا چاہیئے۔ اور ٹھنڈی دیر تک پلانا چاہیئے ٭

دودھ پلانے کے بعد فوراً اگر بچے کو زیادہ ہلایا جلایا۔ یا اس کے ساتھ کھیلا جاوے تو بھی ایسے ہی اس کو قے ہو جاویگی۔ یا اگر بچہ بہت تیزی سے اور بہت سا دودھ پی جاوے۔ تو اُسے قے ہو جاتی ہے ٭

ماں دودھ کے بہاؤ اور دھار کو انگلیوں سے دبا کر ضرورت کے مطابق کم و بیش کر سکتی ہے۔ اور اگر دودھ بوتل کے ذریعہ پلایا جاتا ہو۔ تو "کھاؤ" بچوں کے واسطے جو بہت جلد جلد دودھ پیتے ہوں۔ چوسنی کے سوراخ بہت چھوٹے رکھنے سے وہی مقصد حاصل ہوتا ہے ٭

اوّل چند ہفتوں تک قے ہونے کا یہ بھی باعث ہوتا ہے۔ کہ ماں کے دودھ میں زیادہ چکناہٹ اور

باقاعدہ ہوتی ہے۔ ایسی صورتوں میں یہ سب سے بہتر ہے کہ ایک یا دو چھوٹے چائے کے چمچوں کے قریب دودھ بریسٹ پمپ (Breast pump) کے ذریعے پلانے سے پیشتر نکال دیا جاوے۔ اور ساتھ ہی دودھ پلانے سے پہلے چاہیئے کہ ایک چائے کا چمچہ بھر جوش دے کر ٹھنڈا کیا ہوا پانی یا مقطر پانی یا لائم واٹر (Lime water) بچے کو پلا لیا جاوے۔

جب بچے کو پانی یا دودھ کی شکایت ہو تو ممکن ہے کہ وہ دودھ پینے کے ساتھ ہی دفعتاً قے کر کے سب کچھ اگل دیتا ہے۔ اس وقت میں بچے کو کھانے کی حاجت نہ تھی۔ بس اس سے ناقص خوراک سے رہائی حاصل کرنے کے لئے قدرت یہ نہایت عمدہ طریقہ استعمال کرتی ہے۔

پانی کا علاج کرنا چاہیئے۔ اور گائے کے دودھ سے پرہیز رکھنا چاہیئے۔ اگر بچہ ماں کا دودھ پیتا ہو۔ تو جیسا اوپر درج ہو چکا ہے۔ دودھ کو پتلا کر دینا ضروری ہے۔ اور چاہیئے کہ اوّل ۲۴ گھنٹوں تک بہت تھوڑی خوراک بچے کو دی جاوے۔

جب قے کی شدت ہو۔ اور دودھ کی کھٹی پھٹکیاں خارج ہوتی ہوں۔ تو معدے کو آٹھ گھنٹوں کے واسطے آرام کلیۃً دینا لازمی ہے۔ محض پیاس بجھانے کے واسطے خالص مقطر پانی یا بہت ہلکا آش جو دیا جانا چاہیئے۔ ایک چائے کا چمچہ بھر گلوکوز فوراً پلانا چاہیئے۔ اور بعد ازاں ہر دو دو گھنٹوں کے پیچھے دو گھونٹ

بائیکار بونیٹ آف سوڈا ایک چاند کا چھچہ بھر سونف کے عرق (Dill Water) میں حل کر کے پلاتے رہنے سے معدے کو تسکین محسوس ہوگی +

ماں کے لئے اس امر کی طرف خیال رکھنا نہایت ضروری ہے کہ بچہ بار بار قے کرنے کی طرف مائل نہ رہے - ورنہ وہ قے کرنے کا عادی ہو جائیگا - اگر دودھ پینے کے بعد ہی بچہ قے کرتا ہو اور اُس سے اُس کی معمولی صحت میں فرق آتا ہوا نظر نہ آتا ہو - بلکہ اس کے بجائے بچہ ماہ بماہ وزن اور قد میں ترقی کرتا ہوا معلوم ہو - تو اُس کے قے کرنے کو ایک بچاؤ کی صورت جاننا چاہئے - اور فکرمند نہ ہونا چاہئے +

اگر عرصے تک بچے کو قے کی شکایت جاری رہے تو یہ اندیشے کے لائق بات ہے - اکثر غذا کے ناموافق ہونے سے یہ نقص پیدا ہوتا ہے - بچہ کمزور - دبلا اور پتلا ہونے لگتا ہے - اور اسی اثنا میں ماں یکے بعد دیگرے کئی ایک قسم کی غذائیں تھوڑے عرصے تک کھلاتی اور تبدیل کرتی جاتی ہے - جب بچوں کو یہ تکلیف پیش آئے - تو ہر صورت میں ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضرور ہے - تاکہ شکایت بڑھنے نہ پائے +

اس کے علاج کا سب سے ضروری حصہ یہ ہے کہ جہانتک جلد ممکن ہو - ایک دودھ پلائی دایہ کا انتظام کیا جاوے - اوّل تو شاید اس کے دودھ کو

بریسٹ پمپ (Breast pump) کے ساتھ نکال کر بچے کو
پلانے سے پیشتر آدھ آدھ مقطر پانی کے ساتھ ملا کر
چمچے کے ذریعہ بچے کو پلانے کی ضرورت ہوگی *

اگر عرصہ دراز سے قے جاری رہی ہو اور شدت
کے ساتھ ہوا کرتی ہو۔ تو بچے کو دودھ بوتل سے ہرگز
نہ پلانا چاہیئے ۔ بجائے اس کے ایک ایک قطرہ کر کے
چمچے کے ساتھ پلانا چاہیئے *

دایہ کے رل جانے کے وقت تک کوئی ایک خاص
غذا انتخب کر لینی چاہیئے ۔ مثلاً وایٹ واین وھے
(White wine whey) یا البیومین واٹر (Albumen water)
یا ہلکا سا را میٹ جوس (raw meat juice) یعنی کچے
گوشت کا عرق یا پیپٹو نایزڈ دودھ یعنی مصنوعی طور
پر ہضم کردہ دودھ (Peptonised milk) اور ان غذاؤں
میں سے جو مناسب ہو۔ اس میں سے صرف ایک یا
دو چاء کے چمچے بھر تک بچے کو اوقات مقررہ پر دیئے
جاویں *

ماں کو یاد رکھنا چاہیئے کہ ایک چاء کا چمچہ بھر
خوراک جو بچہ ہضم کر لیوے ۔ تین یا چار چمچوں سے
جن کو معدہ بالکل قبول نہ کرے بہتر ہے ۔ اور یہ بھی
یاد رکھے کہ بہت سے صبر ۔ امید اور استقلال کا اجر
اس کو ضرور ملیگا ۔ ماں کو چاہیئے کہ سوائے ڈاکٹر
کی خاص اجازت اور حکم کے بچے کے واسطے مطلقاً
کوئی ادویات استعمال میں نہ لاوے ۔ لیکن بچے کے

سارے جسم کو روز مرّہ دو بار زیتون کے تیل سے مالش کرنا اس کے لئے بہت مفید ہے +

قبض

اگر دھیان نہ رکھا جاوے اور حفاظت نہ کی جاوے تو ماں کا دودھ پینے والے بچّے بھی وقتاً فوقتاً قبض میں مبتلا ہو جاتے ہیں - لیکن بوتل سے دودھ پینے والے بچوں کو قبض کے باعث بہت تکلیف پیش آتی ہے - اور وہ بچّے جو قبل از وقت پیدا ہوئے ہوں - اس سے سخت دُکھ اُٹھاتے ہیں +

سب سے عام وجہ تو خوراک میں چکنائی کی کمی ہؤا کرتی ہے - پس اکثر بالائی کے دودھ میں ملانے یا بچّے کی غذا میں زیتون کا تیل شامل کر لینے سے یہ میلان دور کیا جا سکتا ہے +

سب قسم کی منشیّات سے پرہیز کرنا لازم ہے - خصوصاً بچپن کے پہلے سال میں تو قطعاً پرہیز رکھنا چاہیئے - اگر زیتون کا تیل کافی نہ ہو تو بہتر یہ ہے - کہ کبھی کبھی ۱ یا ۲ اونس پانی کی پچکاری (Enema) یا ایک چاء کا چمچہ بھر گلیسرین کی پچکاری بچّے کو دی جاوے +

اس اثنا میں خوراک میں اصلاح کی جا سکتی ہے اور کوئی اور غذا جو زیادہ موزون ہو بچّے کو دی جا سکتی ہے +

اگر پاخانہ سخت اور گٹھلی دار ہو اور آنتوں کے
ساتھ آوے تو ہر روز دو یا تین چمچوں تک ایک
ایک ڈبی بھر میلنس فوڈ Mellin's Food یا ایک چار
کا چمچہ بھر خالص مالٹ ایکسٹریکٹ (Kepler's Malt Extract
دیکر پلانا نہایت مفید ہے ۔

دودھ کو پتلا کرنے کے واسطے چونے پتھر کے
پانی کے آش جو کو استعمال کرنا چاہئے ۔ اور بچے
کو خصوصاً ہندوستان کے خشک اور گرم موسموں میں
پینے کے واسطے کثرت سے پانی دینا چاہئے ۔ چاہئے
کہ بچے کو ہر صبح ایک یا دو چار کے چمچے بھر نارنگی کا
رس آش جو کے ساتھ خوب پتلا کرکے پلایا جاوے ۔
اکثر بچے قبضوں سے بغیر استعمال ادویات کے
اس شکایت پر غالب آیا جا سکتا ہے ۔

اگر سدے وغیرہ خارج کرنے کی حاجت ہو تو
سب سے بہتر دوا یہ ہے کہ فلوئیڈ میگنیشیا (Fluid
magnesia) ایک چار کا چمچہ بھر پلا دیا جاوے اور اگر
ضرورت محسوس ہو ۔ تو اسی کی ایک اور خوراک تھوڑی
دیر کے بعد پھر دی جا سکتی ہے ۔

اگر صفرا کے جانے کے باعث یا خوراک میں
چکنائی کے کم ہونے کی وجہ سے جگر اپنا کام
صحیح طور پر نہ کر رہا ہو ۔ تو پاخانہ سخت اور رنگت
میں سفید ہوگا ۔ یا پتلا اور مٹیالا سا ۔ کمپونڈ روباربہ
پوڈر (Compound rhubarb powder) کے دو یا تین گرین

کھلانے اور بعد میں روزانہ فلوئڈ مگنیشیا (fluid magnesia) کی ایک خوراک کھلانے سے سب شکایت جاتی رہیگی۔ اور بچہ تندرست ہو جائیگا۔ لیکن دو ایک روز تک دودھ کی مقدار کو کم کرنے کی ضرورت ہوگی۔ دودھ کی ایک یا دو بوتلیں چھوڑ کر چاہئے کہ اُن کی بجائے کوئی اور غذا مثلاً دہی (whey) اور آش جو یا البیومن واٹر (Albumen water) (انڈے کی سفیدی اور پانی) دیا جاوے۔

ہندوستان میں ننھے بچے کی قبض کی طرف سے غفلت نہ کرنی چاہئے۔ کیونکہ اکثر ایسی لمبی شکایت سے پیچش شروع ہو جاتی ہے۔ ماں کو معلوم کرنا اور اس امر کی تصدیق کر لینی چاہئے کہ بچے کا پیٹ ہر روز ٹھیک طور پر خالی ہوتا ہے یا نہیں۔

بڑے بچوں کے واسطے اس سے بچنے کے واسطے سب سے عمدہ طریقہ یہ ہے۔ کہ وہ اپنی خوراک کو آہستہ آہستہ اور خوب چبا کر کھاویں۔ اور پھلوں اور سبزیوں کا کثرت سے استعمال کریں۔ ان کے واسطے بھی ادویات استعمال کرنی نہ چاہئیں۔ بلکہ محض خوراک کی تبدیلی سے مثلاً ہفتے میں دو یا تین بار دلیا پکا کر کھلانے سے اور انجیر زیتون کے تیل کے ساتھ پکا کر (جیسے کہ اس کتاب کے حصۂ اوّل میں مذکور ہے) دینے سے روزانہ حاجت روائی کی عادت پختہ کی جا سکتی ہے۔

کو ہے لگا کے صابون یا گلیسرین کی پچکاری (Enema) کرنی بھی فائدہ مند ہے ۔

سبز رنگ کے دست

بعض اوقات تندرست بچوں کو بھی سبز رنگ کے دست آنے شروع ہو جاتے ہیں - لیکن جب وہ تعداد میں بہت زیادہ نہ ہوں اور بچہ [illegible] اور وزن میں ترقی کرتا چلا جاوے تو اس میں اندیشے کی کوئی وجہ نہیں - تاہم نہایت خبرداری کے ساتھ بچے کی طرف توجہ رکھنے کی ضرورت ہے ۔

بعض بچوں پر موسموں کی تبدیلی کا اثر بہت پڑتا ہے - خصوصاً موسم بہار کی تبدیلی کا - اور برسات کے شروع کا - یا موسم سرما کا ۔

بد ہضمی - درد شکم اور بائی کا بھی اکثر نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سبز دست آنے لگتے ہیں - اور ان کے ذریعے تمام خراش پیدا کرنے والا مادہ - دودھ کی جمی ہوئی پھٹکیاں انتڑیوں میں سے خارج ہوتی ہیں ۔

ہندوستان میں جہاں ربڑ کی چوسنیاں زہریلے اجسام سے بغیر بے انتہا خبرداری کے پاک اور صاف نہیں رکھی جا سکتیں - اس قسم کے سبز دستوں کا باعث گندی میلی کچیلی گلے میں پہننے کی اور بوتل کی دودھ پینے والی چوسنیاں ہوا کرتا ہے ۔

پھر گٹھلی دار سبز پاخانہ خواہ سخت ہو یا پتلا خوراک میں بالائی اور چکنائی کی کمی کے باعث ہوتا ہے - اگر ماں کے دودھ میں بالائی کم ہووے - تو ماں کا دودھ پینے والے بچوں کو بھی یہی تکلیف در پیش ہوتی ہے ۔

کہا جاتا ہے کہ دانت نکالتے وقت اگر بچوں کو دست آتے ہوں تو انہیں دانت نکالنے میں سہولیت ہو جاتی ہے - لیکن اس پرانے خیال کے مطابق مائیں سبز دستوں کی تھوڑی بہت شکایت کو دانتوں کا آغاز سمجھ کر ان کو روکنے میں تامل کرتی ہیں ۔

تاہم ہندوستان میں دستوں کی تکلیف میں غفلت کرنا کبھی درست نہیں - اور نہ ہی چاہئے کہ بچے کے پیٹ کی نرم رہنے کی عادت پڑ جاوے ۔

علاج - شروع ہی سے چاہئے کہ آدھ سے ایک چاء کا چمچہ پھر کسٹرائیل ہمیشہ بچے کو پلایا جاوے - اور اسے بالکل [illegible] ایک گرم بستر میں لٹا رکھا جاوے - اور اس کے دونوں پہلوؤں میں گرم پانی کی دو بوتلیں دھری رہیں ۔

اگر بچہ بوتل سے دودھ پیتا ہو - تو خوراک میں تبدیلی کرنی ضروری ہے - دودھ کو زیادہ پتلا کیا جا سکتا ہے - یا ضرورت ہو تو اس کو آدھ چمچہ چاء کا میلنس فوڈ یا بارلی ملا کر گاڑھا کیا جاتا ہے ۔

اگر درد شکم اور بادی کی شکایت ہو - تو دو گرین

"سٹریٹ آف سوڈا" کے خوراک میں دینے سے دودھ
معدے میں پھٹنے نہ پائیگا - اور پاخانہ چھٹکیاں ہو کر
نہ آئیگا - چاہیئے کہ ہر خوراک کے استعمال سے پہلے
ایک چائے کا چمچہ بھر چونے کا پانی پلا لیا جاوے ؛

ماں کا دودھ پینے والے بچوں کو شاذ و نادر ہی
یہ تکلیف پیش آتی ہے - سوائے اس صورت کے کہ
ماں کے دودھ میں بالائی کی کمی ہو ؛

بعض اوقات اس شکایت کا سبب محض یہ ہوتا
ہے کہ ہر مرتبہ جب بچہ دودھ پیئے تو اس کا دہن
اور پستان دھو کر صاف نہیں کئے جاتے - لیکن اگر
ان باتوں میں احتیاط برتی جاوے اور گندی اور
میلی ربڑ کی چوسنیاں بچے کو نہ دی جاویں - اور
ہر طرح سے صفائی کی طرف دھیان رکھا جاوے تو
بچے کا پیٹ پھر بہت جلد اپنی اصلی صحت پر
آ جاویگا ؛

اگر ماں کا دودھ کم طاقت ہو تو چاہیئے کہ چند
روز تک ماں بستر میں لیٹ کر آرام کرے - اور
زیادہ طاقت ور غذا مثلاً انڈے - مچھلی - پنیر اور
ترکاریاں وغیرہ استعمال کرے - تاکہ دودھ گاڑھا
اور عمدہ پیدا ہو ؛

اسہال شدید

بدہضمی - سردی یا زہریلے اجسام کے خوراک کے

ساتھ معدے میں داخل ہونے سے بعض اوقات یک لخت بچوں کو یہ عارضہ ہو جاتا ہے - اگر اس کا فوراً علاج نہ کیا جاوے - تو بچہ بہت جلد نڈھال ہو جاتا ہے - اس کے ہاتھ اور پاؤں سرد ہو جاتے ہیں - پیٹ اندر کو بیٹھ جاتا ہے - اور سر کے اوپر کی نرم جگہ دب جاتی ہے - اکثر دستوں کے ساتھ نہایت بے چینی اور قے کی شکایت بھی ہوتی ہے - پاخانہ پھٹکیوں کے ساتھ آتا ہے اور اس میں سے کھٹی بو آتی ہے - یا کبھی پانی کی طرح اور سبز رنگ کے دست آتے ہیں +

اب کوئی نہیں کہہ سکتا کہ یہ حالت کس حد تک جاکر رُک جائیگی - پس ماں کو چاہئے کہ فوراً ڈاکٹر کو اطلاع دیوے اور ایسا کرنے میں ذرا بھی وقت نہ کھووے - بہت مرتبہ وہ طبّی امداد سے بہت فاصلے پر ہوتی ہے - یا اگر نزدیک ہو بھی تو فوراً اُس کو حاصل نہیں کر سکتی - پس اس صورت میں اس کو اپنی ہی ذات پر بھروسا کرنا پڑتا ہے +

ایسی ہر صورت میں اوّل کام یہ ہوگا — کہ بچّے کو ایک چھوٹی خوراک کسٹرائیل کے جلاب کی دی جاوے - یا اگر ضرورت ہو تو ہر تین تین گھنٹوں کے بعد آدھ چاء کا چمچہ بھر کسٹرائیل ایملشن پلاتے جاویں +

دودھ کی تمام غذائیں قطعاً بند کر دینی چاہئیں

اور چند ایک چاء کے چمچے بھر کوئی ایسی ہی خوراک دی جانی چاہیئے ۔ جس کو بچے کا معدہ فوراً جذب کر لیوے ۔ وہ یہ ہونگی :-

آب شیر یعنی دودھ کا پانی (Whey) اور آونس جو برابر برابر شامل ہیں ۔ سفیدی بیضہ اور پانی (Albumen and (water) کچے گوشت کا عرق (raw meet juice) اور چوزے کا شوربا ۔ چاہیئے کہ شوربا بہت ہلکا ہو ۔ یعنی ایک چاء کا چمچہ بھر خالص شہد جس میں ایک آونس مقطر پانی ملایا ہؤا ہو ۔

اسہال کی شکایت میں جو آش جو استعمال کیا جاتا ہے ۔ وہ محض جو کے دانوں کو ایک اُبال دیتے اور پھر اس ہلکے پانی کو فوراً چھان لینے سے بنتا ہے ۔

بعض مرتبہ جب تکلیف کی شدت ہو تو ایسی خوراک ہر آدھ گھنٹہ یا زیادہ وقت کے بعد صرف ایک چاء کا چمچہ بھر ہی تبدیل کی جا سکتی ہے ۔ اور بعض اوقات تو صرف خالص جوش دیا ہو یا پانی یا مقطر پانی دو یا تین قطرے برانڈی ملا کر ہر گھنٹہ کے بعد دیا جا سکیگا ۔

جب کئی گھنٹوں تک لگاتار دست آنے سے بچہ نڈھال ہو جاوے ۔ تو گرم پانی میں تھوڑی سی رائی (mustard) ملا کر غسل دینے سے اس کی طبیعت کسی قدر بحال ہو جائیگی ۔ لیکن آسے اس غسل کے پانی

میں پانچ منٹ سے زیادہ نہ رکھنا چاہیئے - اور پھر
بہت جلد اُس کے بدن کو خشک کر کے چاہیئے کہ
اُس کو گرم فلالین میں لپیٹ کر گرم پانی کی بوتلوں
کے درمیان بستر پر لٹا دیا جاوے ✦

بچے کو پشت کے بل لٹا کر چاہیئے کہ گرم پانی کی
پچکاری (enema فونٹین سیرنج (Fountain Syringe) کے
ذریعے اُسے دی جاوے - چھ ماہ سے اندر کے بچے
کے لئے چھ سے آٹھ آونس اور اس سے زیادہ عمر
کے بچوں کے واسطے ایک پائنٹ (pint) ڈیڑھ پاؤ
کے قریب پانی استعمال کرنا مفید ثابت ہوگا ✦

جب دست آنے بند ہو جاویں - تو آہستہ آہستہ
دودھ کی خوراک کا استعمال جاری کرنا چاہیئے - اور
اگر پاخانہ کسی قدر نرم ہی رہے - تو روز دو مرتبہ
آدھ سے ایک گرین تک ڈوورس پوڈر (Dover's
powder) دینے سے بہت فائدہ حاصل ہوگا - یا جیسا
کہ اکثر گرمیوں کے موسم میں ہوا کرتا ہے - اگر پاخانہ
نرم اور بدبودار ہو تو چاہیئے کہ ایک گرین بسمتھ
(Bismuth) اور ایک گرین سیلول (salol) ملا کر بچے
کو کھلا دیا جاوے ✦

برعکس اس کے شدت اسہال کے بعد عموماً قبض
کی شکایت لاحق ہوا کرتی ہے - اس کا علاج خوراک
میں احتیاط رکھنے ہی سے کیا جا سکتا ہے - چاہیئے کہ
اس صورت میں تھوڑے مالٹ ایکسٹریکٹ (Malt extract

تین بار روزانہ بچے کی بوتل میں خوراک کے ساتھ ملا کر پلایا جاوے اور لینڈوئن کا تیل کثرت سے پلایا اور پیٹ پر ملا جاوے ۔

اسہال دیرینہ

بعض مرتبہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ خواہ کتنی ہی احتیاط کی گئی ہو ۔ تاہم اسہال شدید کا انجام یہ ہوتا ہے ۔ کہ پیٹ بالکل نرم رہ جاتا ہے ۔ اور دست بند نہیں ہوتے اور اس مرض کا علاج کرنا نہایت مشکل ہو جاتا ہے ۔

ہر قسم کی خوراک نا موافق آتی ہے ۔ اور ظاہرا معلوم ہوتا ہے ۔ کہ معدے میں سڑنے لگتی ہے ۔ دن میں چار یا پانچ بار سبز یا سفید گندھے ہوئے آٹے کی مانند دست آتے ہیں ۔ اور بچہ سوکھ کر کانٹا ہو جاتا ہے ۔ اس کا بدن بوڑھوں کی مانند جھرّیوں سے بھر جاتا ہے ۔

بچے کی عمر جس قدر کم ہو ۔ اتنی ہی یہ حالت خطرناک ہے ۔ اگر مرض اسہال علاج کرنے سے بھی دور نہ ہو ۔ تو اس کے جاری رہنے کی ذیل میں سے کوئی وجہ ہوگی :-

(۱) مضر صحت مکان یا خراب ہوا ۔

(۲) ناموافق غذا ۔

(۳) کوئی نقص بچے کی اپنی ہی ذات میں ۔

مضر صحت اور موسمی تغیر، ناقص اصلاح اور تنگی ایک مکانوں کی زہریلی ہوا وغیرہ کے باعث بہت سے بچے اس تکلیف میں مبتلا ہوتے ہیں ✦

پھر اکثر یہ بھی ہوتا ہے کہ گو ماں نے بے انتہا احتیاط برتی ہو تاہم جو خوراک بچے کو دی جاتی ہے۔ وہ اُس کی عمر اور ضروریات کے مناسب حال نہ ہو ✦

بچے جن کے پاخانے متواتر پتلے ہوں یا اُن کا رکٹس (rickets) (مرض ہڈیوں کی طرف مائل ہو اکثر اس قسم کے دائمی اسہال کا شکار رہتے ہیں۔ اکثر بہت جلد جلد پانی پی جانے اور کھانا نگل لینے یا بھوک سے زیادہ کھانے کا نتیجہ درد شکم اور اسی قسم کا مرض اسہال ہوا کرتا ہے۔ جس سے عرصے تک چھٹکارا نہیں ہونے پاتا ✦

علاج - پرہیزی کھانے اور با حفاظت مریض کی خبرداری کرنے کے بغیر صرف دوا دارو بہت فائدہ نہیں دے سکتے - اور ایسا پرہیز اور بیمار داری ماں کے سوا اور کوئی کر نہیں سکتا - چاہئے کہ فوراً ایک دودھ پلانی دایہ کا انتظام کیا جاوے - یا بچے کو وہی ہلکی اور پتلی غذائیں جن کا "اسہال شدید" کے واسطے ہدایت کی گئی ہے۔ دی جاویں ✦

تمام دودھ کی دوائیں اور پیٹنٹ (patent) غذائیں ترک کرکے منتخب کی ہوئی خوراک دن سے کھوڑا

تھوڑا اوقات مقررہ پر دن اور رات ہر دو دو گھنٹوں کے بعد دئے جانا چاہئے ۔

تین ماہ کے بچے کو خوراک تین سے چار چار کے چمچے بھر بہت آہستہ آہستہ پلائی جا سکتی ہے۔ چھ یا آٹھ ماہ کے بچہ کو ڈیڑھ سے دو بڑے چمچوں (Tablespoon) تک ہر دو گھنٹوں کے بعد پلا سکتے ہیں ۔

ہر چند روز کے بعد ننھے بچے کی خوراک میں تبدیلی کرتے رہنا مفید نہیں۔ بجائے فائدہ کے اس سے نقصان ہوتا ہے۔ ایسی صورتوں میں صرف صبر اور استقلال ہی کا انجام اچھا ہوتا ہے۔ اگر پاخانہ گاڑھا ہو جاوے اس میں پہلے سے کم پانی ہو۔ اور رنگت ہلکی ہو جاوے۔ اور بچہ وزن میں بڑھتا معلوم ہو تو چاہئے کہ جو زود ہضم غذائیں اس کو پیشتر کھلائی جا رہی ہیں۔ ان کے ساتھ تھوڑا سا مصنوعی ہضم کردہ دودھ (peptonised milk) بھی شامل کر دیا جاوے۔ اور دن میں دو سے چار مرتبہ تک بچے کو پلایا جاوے ۔

اسہال دیرینہ کی شکایت چونے کے پانی کے استعمال سے بعض مرتبہ بڑھتی ہوئی معلوم ہوتی ہے۔ پس اس کو نہ برتنا چاہئے ۔

صرف ایک دوائی ہے۔ جس سے بچے کو کچھ فائدہ حاصل ہوتا ہوا نظر آتا ہے۔ یعنی "کسٹر آیل ایملشن"

چونکہ آدھ سے ایک چاء کا چمچہ بھر دن میں تین بار پلانا چاہیئے +

جب شکایت بہت سخت ہو تو ہوا کی تبدیلی ایک نہایت ضروری اور لازمی امر ہے - گرم پانی کی پچکاری (enema) ہمیشہ مفید ثابت ہوتی ہے - پس اس کا روزانہ استعمال بلا ناغہ جاری رکھنا چاہیئے +

باب ہفتم

بچوں کے روزانہ کاروبار - خوراک - مشروبات نیند اور آرام - تازہ ہوا اور روشنی - ورزش - لباس اور پوشش - شکم اور انتڑیاں - مثانہ - مستقل دانت - مدرسوں میں حفظان صحت - اوقات طعام - خواب - دماغی تربیت

بچوں کے روزانہ کاروبار

جب دودھ پینے کا زمانہ گزر چکے - اور ہم بچپن کی

تربیت اور انتظام پر غور کرنے لگیں - تو گویا ہم اُس
بنیاد پر جو بھلی یا بُری پیشتر ہی سے ڈالی جا چکی ہے-
اپنی عمارت کھڑی کرنا سیکھ رہے ہونگے ۔

اب بہ نسبت اور اوقات کے یہ نہایت ضروری امر
ہے کہ بچے کی روزانہ زندگی کے واسطے چند ایک سادے
اور آسان قانون مقرر کئے جاویں - اور ہر وقت اُن کی
مو بمو پابندی کی جاوے - اگر لگاتار اُن کے معمولی
کاروبار میں خلل واقع ہو - اِدھر اُدھر کے سفر اور
آنا جانا - بچوں کی محفلیں - اور گھر میں مہمانوں کا آنا
جانا ہوتا رہے - تو ان قواعد پر عمل نہیں کیا جا سکتا
اگر بچہ زیادہ تر اپنے بڑوں کی صحبت میں رہے - تو
جو بار اس کے نازک نظام عصبی پر پڑتا ہے - اس کا
اس وقت اندازہ لگایا جا نہیں سکتا ۔

اوقات خوراک - کھیل - غسل - اور خواب میں بلا شرط
باقاعدگی اور پابندی ہونی نہایت ضروری ہے - اور
روزانہ کارروائی کے مقررہ وقتوں میں جس سے بچوں
کے اعصاب راحت حاصل کرتے ہیں - اور جسے بچے
خود پسند کرتے اور شوق سے اس کو برقرار رکھنا
چاہتے ہیں - کسی صورت میں پس اندازی یا خلل واقع
نہ ہونے دینا چاہئے ۔

پھر چاہئے کہ بچے کو کسی کام کی جلدی نہ ڈالی
جاوے - جو کچھ دن بھر میں کرنا منظور ہو چاہئے کہ
اس کے واسطے پورا پورا وقت نکالا جاوے - بہت جلد

بچّے کو خود دنیا کی دوڑ دھوپ اُٹھانی پڑ جائیگی۔ پس خواہ مخواہ اُس کو اِس میں دخل دینا مناسب نہیں۔ اِس سے نہ چاہئے کہ کنڈر گارٹن یا اور پڑھائی بہت چھوٹی عمر ہی میں شروع کروائی جاوے۔ ایسا کرنے سے ضرور ننھے کے دل اور دماغ پر فکر اور بوجھ پڑیگا۔ کیونکہ جب وہ تیاری کر رہا ہو۔ اُسے اندیشہ رہیگا کہ کہیں مدرسے پہنچنے میں دیر نہ ہو جاوے*

جن ماؤں کا نظام عصبی کمزور ہو۔ وہ اکثر اپنے بچّوں کو اُن کی قدرتی حرکات سے نہایت خبرداری کے ساتھ باز رکھنے کی ہر وقت کوشش کرتی رہتی ہیں۔ اِس خیال سے کہ وہ کہیں ضرب نہ کھا دیں۔ لیکن ایسا کرنا بچّوں کے واسطے مفید نہیں۔ بچّے کو لازم ہے۔ کہ کبھی کبھی خود بھی اپنی طاقتوں کو صحیح صورت پر استعمال کرنا سیکھے۔ اور اگر ہم چاہتے ہیں۔ کہ وہ کامل اور پُر صحت جسمانی ذہنی اور اعصابی قوت حاصل کرے تو ضرور ہے۔ کہ ہم اسے سختیوں کے برداشت کرنے کی عادت پیدا کرنے دیویں۔ قدرتاً جہاں خاندان میں بچّوں کی تعداد زیادہ ہو۔ تو وہ خود ضبطی اور خود انکاری کے ایسے بیش بہا سبق سیکھینگے۔ جن سے ان کی جسمانی اور دماغی طاقتیں زیادہ زور پکڑینگی*

برعکس اِس کے جس گھر میں ایک ہی بچّہ ہو۔ اس کی اکثر بے انتہا خبرگیری اور ناز برداری کی جاتی

ہے۔ یہاں تک کہ وہ کبھی رکاوٹوں پر غالب آنا
نہیں سیکھتا۔ اور کبھی زندگی کی مشکل جد و جہد کے
واسطے تیار نہیں ہو سکتا۔ پس وہ کمزور شخص بڑا
ہو کر بھی نہ اپنے کنبے کو بہت فائدہ پہنچا سکتا ہے
اور نہ ہی اپنے ملک کو +

خوراک

شیرخواری کے زمانے کے بعد بھی چاہیئے کہ بچے
کی خوراک زیادہ تر دودھ اور دودھ کی بنی ہوئی
چیزیں ہی ہوں۔ جب کبھی کوئی نئی شے بچے کے
کھانے میں شامل کی جاوے۔ تو اس امر کا بے حد
خیال رکھنا لازم ہے کہ وہ اس کے ہاضمے کو بگاڑ
نہ دے +

ہندوستان میں جہاں بچوں کی بھوک اکثر بہت کم
اور یکساں نہیں ہوتی کوئی خاص مقررہ شے ہر وقت
دئے جانا مناسب نہیں۔ خوراک میں تبدیلی کرتے
رہنا ہمیشہ ضروری ہے۔ اور بچوں کے کھانے میں
کوئی نئی نئی دل خوش کن اشیاء بے خبر اُن کے
سامنے لا کر رکھنی چاہئیں۔ بھید کی باتوں میں دلچسپی
لینا تو انسانی خاصہ ہے۔ پس اُس کے شوق میں
کھوئی ہوئی بھوک اُن کو پھر یاد آ جائیگی +

جیسے پہلے ذکر کیا جا چکا ہے۔ چاہیئے کہ تمام
اوقات خوراک نہایت پابندی اور باقاعدگی کے ساتھ

نباہے جاویں ؂

بچوں کی عادتیں کھانے میں یکساں نہیں ہوتیں۔ بعض قدرتاً آہستہ آہستہ کھاتے ہیں۔ اور دوسرے بغیر اچھی طرح چبانے کے خوراک کو محض نگلتے جاتے ہیں۔ یہ بہت بری عادت ہے اور اس سے چھوٹی عمر ہی میں دانت خراب ہو جاتے اور بد ہضمی کی شکایت لاحق ہوتی ہے ؂

برعکس اس کے بعض بچے ایسے بھی ہوتے ہیں کہ اگر اُن کو اجازت دی جاوے۔ تو وہ گھنٹوں کھانے ہی پر بیٹھے رہیں۔ ہوشیار اور دانا ماں یا دایہ کوشش کریگی۔ کہ ایسے بچے کو جو اپنا کھانا نگلتا جاتا ہو باتوں میں لگائے۔ اور جو اپنے کھانے کے ساتھ وہمیوں کی مانند کھیل کرتا اور گھنٹوں روٹی لے کر بیٹھا رہتا ہو۔ بات چیت کرنے سے باز رکھے ؂

جب بچہ کھانے کے لئے دستر خوان پر بیٹھے تو چاہیئے کہ وہ بالکل تھکا ہوا نہ ہو۔ اور نہ ہی ایسا ہو کہ سو کر اُٹھنے کے بعد اُس کے ہوش و حواس پورے طور پر ابھی قائم نہ ہوئے ہوں ؂

جب وہ سیر کر کے یا خوب کھیل کود کر واپس آوے تو چاہیئے کہ اس کو ایک ٹھنڈے برآمدے یا کسی سرد جگہ پر بیس منٹ کے واسطے کھانے پر بیٹھنے سے پیشتر آرام لینے دیا جاوے ؂

ہر طرح سے کوشش کرنی لازم ہے کہ بچے کو سکھایا جاوے کہ کھانے کے واسطے دسترخوان پر نہایت صبر اور اطمینان کے ساتھ بیٹھنا ایک لازمی امر ہے - اور ماں کو چاہئے کہ کھانے کو جس قدر دلپسند اور خوشگوار بنانا ممکن ہو بناوے +

جو کھانا بچوں کے سامنے رکھا جاوے چاہئے - کہ وہ سب سے عمدہ قسم کا - مزیدار - اور ٹھیک اندازے کا (نہ کہ حد سے زیادہ) پکا ہوا ہو - اور چاہئے کہ وہ دسترخوان پر نہایت خوش اسلوبی کے ساتھ چنا ہوا بھی ہو - تاکہ خواہ مخواہ بچے اس کو کھانے کا شوق کریں +

وہ کھانے جو تیار شدہ - بڑے بڑے ناموں سے ٹینوں (Tins) میں بند کئے ہوئے بکتے ہیں - خدا جانے کونسی مردہ چیزوں اور کون سے مرے ہوئے جانوروں کا بقیہ ہونگے - وہ ہرگز ہرگز بچوں کو نہ دئے جانے چاہئیں - بچوں کے واسطے صرف تازہ غذا ہی کا استعمال درست ہے - اور چاہئے کہ وہ بھی اس کی طاقت کے لحاظ سے اور اس کی تاثیر کے لحاظ سے جو بچے کے معدے اور ہاضمے پر ہو - چنی جاوے +

جب بچے کی طبیعت ناساز ہو تو ہمیں حد سے زیادہ کوشش کرنی لازم ہے کہ ہم فوراً تیار شدہ ٹینوں میں بند غذاؤں (Tinned-foods) کی طرف خیال کرنے نہ لگ جاویں - گو ماؤں کا سب سے پہلا کام

ان صورتوں میں یہ ہوتا ہے - کہ جھٹ آدھ درجن
تین قسم کی غذاؤں کے منگا بھیجتی ہیں - اور
سمجھ بیٹھتی ہیں - ان بد نصیب بچوں کا محض انہی تیار
شدہ زہروں ہی پر گذر کرواتی ہیں - اس کا سبب
صاف روشن ہے - بہت کم عورتیں ہیں جنہوں نے
مختلف خوراکوں کے فوائد اور ان کی طاقت بخش
خاصیتوں پر غور کیا ہے - اور نہ ہی وہ ان کے
تیار کرنے اور پکانے کے سب سے عمدہ طریقوں سے
واقف ہیں +

اور اس بات کا علم اُن کو سب سے کم ہے -
کہ کیسے بیمار بچوں کے موافق حال خوراک تیار
کی جاوے - مثلاً شفاف یخنی - چوزے کا شوربا -
بچھڑے کے پاؤں کا شوربا جما کر جیلی بنانا
(calve's-foot jelly custard) کوفتہ گوشت کی پوریاں - پتلا
اور ہلکا اور لذیذ دودھ اور انڈے کا کسٹرڈ (Custard)
یا دودھ کی پڈنگ (pudding) وغیرہ +

جو گوشت بچوں کے واسطے پکایا جاوے - چاہیئے کہ
وہ تازہ ہو اور دوبارہ پکایا ہوا نہ ہو - گوشت کو
خوب گلانا چاہیئے - یا کباب کرنا - بھون لینا یا آہستہ
آہستہ دھیمی آنچ پر گلا کر نرم کر لینا چاہیئے
(Grilled, roasted or gently stewed) لیکن بچوں کے
استعمال کے واسطے گوشت کی کاری (curry) بنانی
یا اس کو تنور میں دم کرنا (baked) یا تلنا نہ چاہیئے +

گوشت کی بجائے دال کا استعمال کرنا بہت مفید ہے - اور اس کو کئی ایک طریقوں سے نہایت مزیدار بنایا جا سکتا ہے - مثلاً دال اور آلو کی پوری - اوّل دال کو گوشت کی یخنی میں آہستہ آہستہ دھیمی آنچ پر گلایا جاتا ہے - یا اسی دال کو انڈے دودھ اور مسالے میں پکایا جا سکتا ہے(Dal and butter)پھر بچوں کے واسطے جو ملک پڈنگ (milk pudding) یعنی دودھ کی پڈنگ بنائی جاتی ہے - وہ ابھی کہیں صحیح طور پر بنائی جاتی ہوگی ۔

اس میں انڈوں کا ہرگز ہرگز شمول نہ ہونا چاہیئے - کیونکہ زیادہ عرصہ تک پکتے رہنے سے وہ ہضم کئے جانے کے قابل نہیں رہتے - چاول اور دال وغیرہ کی قسم کی جنس کو عرصہ دراز تک پکایا جانا اُن کے نشاستہ دار اجزا کو قابل ہضم بنانے کے لئے نہایت ضروری ہے - تاہم ہندوستانی باورچی اپنا کوئلہ بچانا چاہتا ہے - اور ہر قسم کا آہستہ آہستہ خوراک کا پکانا اس کو ناپسند ہوتا ہے - پس اگر ماں اس کی ضرورت کو خوب اچھی طرح پہچان کر اس پر عمل کرنے پر اڑی نہ رہے - تو ضرور عمدہ خوراک ہمیشہ بگڑتی رہیگی - اور بچوں کے ہاضمے اس کے سبب سے دکھ پائینگے ۔

ایک عمدہ چاولوں کے پڈنگ کے واسطے حسبِ ذیل چاول دودھ اور چینی درکار ہے :-

ترکیب - اتنے چاول لئے جاویں کہ ایک پائی ڈش

(pie dish) کشتی نما باسن کی تہہ کو ڈھانپ سکیں۔
بعد ازیں اس کو تازے دودھ سے جس کی بالائی
علیحدہ نہ کی گئی ہو بھر دیا جاوے ۔

پھر اس میں ایک یا دو بڑے چمچے (Tablespoons)
چینی ملا کر باسن کو ایک ہلکی آنچ کے تنور میں کم از کم
ڈھائی گھنٹوں تک آہستہ آہستہ دم پخت کرنا چاہئے۔
آخری دس منٹوں کے واسطے تنور کو زیادہ گرم کرنا ضروری
ہے۔ تاکہ پڈنگ کی سطح پر رنگ آ جاوے ۔

اور اناج بھی مثلاً سکاچ اوٹ میل (Scotch oat meal)
یعنی جو کا دلیا - مکی کا دلیا - سوجی وغیرہ
ان تمام اشیا کو قابل ہاضمہ بنانے اور ان کے
نشاستہ دار دانوں کو نرم کرنے کے واسطے لازمی ہے۔
کہ ان کو عرصہ دراز تک آگ پر پکایا جاوے ۔

بچوں کے واسطے موٹے آٹے کی روٹی نہایت
ضروری ہے - اس میں وزن کے مطابق اتنا ہی میدہ
(Second's flour) اور اسی قدر معمولی آٹا ملا کر بہت
عمدہ روٹی پکائی جا سکتی ہے - اس میں تھوڑا سا پیزلی فلور
(Paisley flour) یا خمیر اٹھانے کا سفوف (baking powder)
اور تھوڑا سا دودھ گوندھ کر نہایت لذیذ خمیری ٹکیاں
یا روٹی پکائی جا سکتی ہیں ۔

نان بائی کی معمولی سفید خمیری پاؤ روٹی میں
مطلقاً طاقت نہیں ہوتی - اور اکثر علیحدہ اور میلے کچیلے
مزدور بھی گندگی اور مضر صحت اجرام (germs) سے

بھرپور گرد و نواح میں اُن کو تیار کرتے ہیں ۔
بعد ازیں یہ ضروری سوال پیش آتا ہے ۔ کہ اُس
بچے کے واسطے جس نے سخت اور منجمد خوراک استعمال
کرنی شروع کی ہو کیا کیا ترکاریاں اور پھل بہتر
ہیں ۔

شروع میں تو نرم نرم آلو ۔ ترکاریوں کا گودا
گوبھی کا سفید حصہ ۔ ناگ دونی (asparagus) خوب عمدہ
طور پر گلا کر پکایا ہوا پالک کا ساگ مفید ثابت
ہوگا ۔ پکا کر (stewed) استعمال کرنے کے لئے سب
سے بہتر پھل یہ ہونگے ۔ بہت نرم اور ملائم والے
ریوند چینی کے (rhubarb) دم پخت سیبوں ۔ خوبانیوں
اور امرودوں کا گودا ۔

مشروبات

بچوں کو پانی پلانے میں خصوصاً شمالی ہندوستان
کی خشک آب و ہوا میں مطلقاً بخل نہ کرنا چاہئے ۔
اوقات خوراک کے درمیان کثرت سے پانی پینے کا
ایک بڑا فائدہ یہ ہے ۔ کہ قبض ہونے نہیں پاتی ۔
لیکن کھانے کے ساتھ پانی پینے کی کوئی ضرورت
نہیں ۔ پس اس سے جہانتک ممکن ہو پرہیز کرنا
لازم ہے ۔

عرق لیموں ۔ چائے ۔ قہوہ ۔ طرح طرح کے اُڑائے ہوئے
پانی (aerated waters) اور ہر قسم کے نشے بچوں کے

واسطے بالکل ناموزون ہیں ؀

نارنگی کا رس جس کو نہایت حفاظت کے ساتھ چھان لیا گیا ہو - یا سیب کا رس بچّوں کے واسطے بہت مفید اور ان کے دلپسند ہوتا ہے - سیب کا رس نکالنے کی یہ ترکیب ہے - کہ آدھ سیر سیب لیکر ان کو کاٹ چھانٹ لیا جاوے - پھر ان کو ایک پاؤ کھانڈ سمیت ایک بڑے پیالے میں رکھ لیا جاوے - اور اس پر ڈیڑھ سیر کے قریب (2 quarts) کھولتا ہوا پانی ڈال دیا جاوے - اور پھر ٹھنڈا ہونے کے واسطے علیحدہ کرکے رکھ دیا جاوے - بعد ازیں چاہئے کہ سیبوں کا کوفتہ کیا جاوے - اور پھر پانی - چینی اور سیبوں کے کوفتے کو ایک گھنٹے کے عرصے تک علیحدہ پڑے رہنے دیا جاوے - بعد میں اس کو چھان کر استعمال کیا جاوے - بیمار بچّے اس کے پینے سے بہت فائدہ اور فرحت حاصل کرتے ہیں - اس عرق کو اور دوسرے پھلوں کے رسوں (juices) کو بھی پینے کے واسطے اگر ہلکا اور پتلا کرنا چاہیں - تو ان میں آش جَو ملا لیا جا سکتا ہے - کچّا پھل بچّوں کو بہت ہی کم دینا چاہئے - بیر (plums) خوبانیاں - شاہ دانے اور آلو بخارے (sherries) اور گروندے (gooseberries) بچّوں کے واسطے خصوصاً مضر ہیں ؀

پکائے ہوئے پھل (stewed) اور جَو کا دلیا دونوں قبض ہونے کی صورت میں پیٹ کو نرم کرتے ہیں -

لیکن چونکہ ان کی تاثیر خاص کر خواش پیدا کرنے کے ذریعے سے ہوتی ہے۔ پس ان کا زیادہ استعمال مفید نہیں۔ ورنہ ان سے یہ فائدہ حاصل نہ ہوگی۔ اگر پھلوں اور دلیے میں چینی زیادہ ڈالی جاوے۔ تو ممکن ہے کہ اس کے معدے میں خماس پیدا کرنے اور سڑنے سے بائی اور بدہضمی پیدا ہو جاوے۔ اور جو فائدہ مد نظر ہو۔ اس کے بجائے نقصان حاصل ہو۔

بچوں کو بہت سی چربی کھلائی جانی چاہئے۔ لیکن بہت بچوں کو اس سے سخت نفرت ہوا کرتی ہے۔ جونہی گوشت کے ایک عمدہ ٹکڑے کو گرم گرم کاٹا جاوے۔ تو اس میں سے کچھ تازہ شوربا بہہ نکلتا ہے۔ اس شوربے میں کسی قدر چربی ملی ہوتی ہوتی ہے۔ اور بچے اسے کھانے پر گوندھے آلوؤں یا روٹی کے ساتھ شوق سے کھا لیتے ہیں۔ یا جس وقت گوشت کا ٹکڑا کباب کیا جا رہا ہو۔ اگر اس کی گرم گرم چربی کے ساتھ جو ٹپکتی ہو بچے روٹی تر کر کے کھاتے جاویں۔ تو بھی ان کے واسطے نہایت مفید ہے۔ اکثر بچے اچھی عمدہ بیکن کی چربی (bacon fat) بھی بڑے خوش ہو کر کھاتے ہیں۔

بالائی بھی پڈنگ (pudding) دلیے یا کوکو (cocoa) کے ساتھ ملا کر کھلائی جا سکتی ہے۔

پانچ یا چھ برس کی عمر تک گوشت کھلانے کی

چنداں حاجت نہیں - بچّے کی غذا زیادہ تر دودھ
موٹے آٹے کی روٹی - ہلکے جوش دئے ہوئے انڈے
(half boiled eggs) جَو اور بعض اور اناجوں کا دلیا -
سبزیاں - پکائے ہوئے (stewed) پھل (مربّے ہرگز
نہ ہوں) دودھ کی پڈنگ - دال - مچھلی - بہت مزیدار
اور عمدہ جَو یا بکری کے گوشت کی یخنی - اور مٹر کا
شوربا ہونی چاہئے ۞

پانچ برس کی عمر کے بعد چاہئے کہ ہر دوسرے روز
چوزے کا یا تازہ بکری کا گوشت بچّے کو کھلایا جاوے
لیکن اس امر کا لحاظ رکھنا ضروری ہے - کہ گوشت
عمدہ قسم کا - نرم اور خوب گلا ہوا ہو ۞

دوسرے سال کے آخر میں بچّوں کے اوقات
خوراک کو ذیل کے طور پر مقرر کرنا چاہئے ۞

سب سے اوّل ناشتہ ہونا چاہئے جس کا وقت
موسم کے لحاظ سے ساڑھے سات یا آٹھ بجے مقرر
کیا جا سکتا ہے ۞

اس کھانے پر بچّے کو دودھ روٹی - سوجی - یا
سوّیاں یا مکھّن روٹی اور ایک بڑا پیالہ بھر کر دودھ
پینے کو دینا چاہئے ۞

بعد ازیں دو گھنٹے خوب کھیل کود چکنے کے پیچھے
اکثر بچّہ ایک پیالی دودھ خوش ہو کر پی لیتا اور
دوپہر کی نیند کے واسطے تیّار ہو جاتا ہے ۞

پھر ایک بجے دوپہر کے چاہئے کہ اس کو دن

کہ خواتین کھانا کھلایا جاوے - اس کھانے پر تازہ شوربے (gravy) کے ساتھ روٹی یا آلو ہونے چاہئیں - اور ایک ہلکا جوش کیا ہوا انڈا (lightly boiled) اور مکھن روٹی - یا انڈوں کے بغیر پکائی ہوئی دودھ کی پڈنگ - اور جتنا دودھ بچہ پی سکے - (پانی کا استعمال کرنا درست نہیں) ؏

شام کا کھانا ساڑھے چار بجے کھلا دینا ضروری ہے - اس وقت چاہیئے کہ بچے کو دودھ کے ساتھ کھیلا - یا بسکٹ دلیا یا مکھن روٹی اور مربا جس میں بیج نہ ہوں کھانے کے لئے دیا جاوے ؏

شام کے غسل کے بعد سونے سے پہلے بستر ہی میں بچے کو ایک پیالی دودھ پلایا جانا چاہیئے ؏

تیسرے سال میں ترکاریاں اور پکائے ہوئے پھل (stewed) جیسا کہ اوپر ذکر ہو چکا ہے بچوں کی خوراک میں شامل کئے جا سکتے ہیں - اور چند صورتوں میں ڈاکٹر یہ ہدایت کریگا - کہ بچے کو کبھی کبھی گوشت کو خوب باریک کوٹ کر تھوڑی سی آنچ دکھائی جاوے - اور کسی قدر کچا ہی رکھ کر بچے کو کھلایا جاوے - یا چوزے کے گوشت کی پلوری - یا مچھلی (رو ہو یا چلوا - یا معمولی مچھلی) پکا کر کھلائی جاوے ؏

ماہ بماہ بچے کے وزن اور قد میں بڑھتے جانے سے خود پہچان لیا جا سکتا ہے - کہ آیا بچے کی

خوراک اس کو موافق آ رہی ہے یا نہیں - چاہیئے کہ کمزور بچّوں کو ہر چار چار ہفتوں کے بعد کسی خاص مقررہ روز پر تولا جاوے - لیکن مضبوط اور تندرست بچّوں کے واسطے ایسا کرنے کی کوئی حاجت نہیں - اصل میں جب معلوم ہو جاوے کہ بچّہ نمبر ایک نے وزن میں کچھ ترقی نہیں کی تو سارا گھر اوندھا ہو جاتا ہے - پھر بچّے نمبر ۴ - ۵ - ۶ - ۷ تو عموماً سب کے سب تولے بغیر ہی رہ جاتے ہیں +

نیند اور آرام

ہر عمر کے بچّوں کے واسطے ہر ایک دن کا بہت بڑا حصّہ نیند میں صرف کرنا نہایت ضروری ہے - سخت افسوس کے لائق بات ہے - کہ ہم اپنے بچّوں کے ساتھ اس امر میں اس قدر بخیلی ظاہر کرتے ہیں - خصوصاً اُس وقت جبکہ وہ مدرسے میں حاضر ہونا شروع کرتے ہیں - تاہم جو بچہ معمول کے مطابق بڑھتا اور ترقّی کرتا ہے - بذاتِ خود اُس کی تمام قوتوں پر بوجھ پڑا ہوتا ہے - اور مدرسے کا کام اور تمام کارروائی اس کے بوجھ کو اور بھی زیادہ بھاری کر دیتے ہیں +

اس امر کی بخوبی تحقیق ہو چکی ہے کہ شیر خوار اور کم عمر بچّوں کو کتنے گھنٹوں کی نیند کرنی ضروری ہے - ۲۴ گھنٹوں میں ۱۴ سے ۱۶ گھنٹوں تک سونا چار یا پانچ سالہ بچّوں کے واسطے مطلقاً بہت نہیں +

مدرسے میں پڑھنے والے لڑکے کے واسطے بھی اس سے قدرے ہی کم نیند درکار ہے - عمر کے لحاظ سے چاہیئے - کہ اُسے ضرور بالضرور اور بلا ناغہ ۱۲ سے ۱۴ گھنٹوں کی نیند کرنے کی اجازت دی جاوے۔ حال ہی میں ملک جرمنی کے مدارس میں بچّوں کی دماغی طاقتوں (توجہ اور یادداشت) کی نہایت خبرداری اور حفاظت کے ساتھ آزمائش کرنے سے یہ ثابت ہوا ہے - کہ پڑھائی میں جتنے گھنٹے کم اور نیند میں جتنے گھنٹے زیادہ صرف ہوتے ہیں - اُسی قدر اُستادوں نے پڑھائی لکھائی میں نتیجہ زیادہ تسلّی بخش پایا ہے ‡

بہت ننھے بچّے دن کے وقت اگر کسی چھاؤں دار برآمدے میں سارا دن بھر سوئے رہیں - تو اُن کے واسطے نہایت مفید ہے - لیکن اُن کی ہاتھ گاڑی (perambulator) کو تمام وقت ہلاتے جُھلاتے نہ رہنا چاہیئے - ورنہ اُن کی نیند جاتی رہیگی یا بے مزہ ہو جائیگی ‡

چار سے سات سال کے بچّوں کو دوپہر کی نیند کرنے کے واسطے بہتر ہے - کہ ایک کمرے کو اندھیرا کر کے اُنہیں اس میں سُلایا جاوے - تاکہ اُن کی توجّہ اِدھر اُدھر ہونے نہ پائے - اور چاہیئے کہ کوئی کھلونے وغیرہ اُن کے نزدیک پڑے نہ رہیں ‡

اگر بچوں کو علیحدہ علیحدہ بستروں میں سلایا جاوے تو ان کی نیند زیادہ گہری ہوتی ہے۔ اور جہاں تک ممکن ہو چاہیئے کہ ان کو الگ الگ کمروں میں ہی سلایا جاوے بچوں کو رات کے وقت ایک ہی کمرے یا پلنگ پر جمگھٹا کر دینے کے دونو جسمانی اور اخلاقی بد نتائج پر پوری توجہ نہیں کی جاتی۔ وہ جاگ اُٹھنے پر پریشان حال اور بد مزاج ہونگے۔ اور الگ کمرے کی ہوا کے تازہ رہنے سے وہ ایک دوسرے کے سانس کو زہریلے بنانے کا باعث نہ ہوئے ہوں۔ تاہم ایک دوسرے کی طاقت کو زائل کرنے کا ذریعہ تو ہوئے ہونگے ؛

بڑے بچوں کو اکثر تاریکی اور اکیلے رہنے سے خوف ہوا کرتا ہے۔ پس اس کے بارے میں بے توجہی کرنی ہرگز مناسب نہیں ؛

اس صورت میں تھوڑی دیر کے لئے رفاقت اور رات کے وقت خواب گاہ میں چراغ جلائے رکھنا ضروری ہے۔ تاکہ در حقیقت بچے دماغی اور جسمانی آرام حاصل کر سکے۔ ورنہ فائدے کے بجائے نقصان ہی ہوگا ؛

بچے جو ہمیشہ متحرک مزاج اور طبعاً راتوں کو بے آرام رہتے ہیں۔ ہمیشہ نیم گرم پانی اور نمک کے غسل سے سوتے وقت نہلائے جانے سے بہت فائدہ حاصل کرتے ہیں۔ تاہم ایسے بچوں کے واسطے کھلی اور تازہ ہوا اور شہر سے باہر رہائش نہایت ضروری

ہے - اور چاہیئے کہ پڑھائی جس قدر ممکن ہو دیر میں شروع کی جاوے - کنڈر گارٹن میں شامل ہونے کی اور بہت سے اور بچوں سے ملنے جُلنے کی گھبراہٹ اور جوش طبعی کے باعث ننھے بچوں کے نظام عصبی پر بہت سا بوجھ صریحاً پڑتا ہے - جس کا ظہور اکثر بچپنے کے آخری ایام میں عصبی کمزوری کے کئی ایک نشانات سے ہوتا ہے +

چاہیئے کہ سونے کے وقت کی پابندی نہایت توجہ اور باقاعدگی کے ساتھ کی جاوے - اگر بچے کا سارا دن باری باری کھیل - آرام اور جسم کو توانائی بخشنے والی عمدہ اور لائق غذا کے ہضم کرنے میں کھلی اور تازہ ہوا کے اندر صرف ہؤا ہو تو سب سے بہتر طریقہ دن کو ختم کرنے کا یہ ہے - کہ سوتے وقت بستر پر جاتے ہوئے غسل کرایا جائے اور برش سے دانت ملے جائیں - اور بستر میں بیٹھ کر ایک پیالہ گرم دودھ کا یا کوئی اور خوراک کھانے کو دی جاوے +

دماغ اور جسم کی پرورش اور نشو و نما کے واسطے جو اطمینان اور امن درکار ہے - وہ صرف مقررہ اور باقاعدہ اوقات پر کار و بار کے کرنے اور تمام قسم کی گھبراہٹ اور پریشانی سے کنارہ کشی کرنے ہی سے حاصل ہو سکتا ہے +

چھوٹے بچے کے واسطے جو جسمانی اور ذہنی قوائد میں ترقی کر رہا ہو - خوف سے بڑھ کر اور کوئی شے

کمزور اور ناتواں بنانے کے قابل نہیں - اُن بچّوں کے خوفوں کا علاج کرنے کا جو عصبی طور پر کم طاقت ہوں سب سے بہتر طریقہ یہ ہے - کہ ماں سچّائی اور توجّہ کے ساتھ بچوں کے تمام سوالات کے جواب دینے کے واسطے مستعد رہے - اور اُن کو سکھائے کہ جو کچھ وہ دریافت کیا چاہیں - فوراً سیدھے ماں کے پاس آکر پوچھ لیں +

اگر ماں دانا ہو - تو وہ کبھی اپنے بچّے کو گھر سے رات کے وقت غیر جگہوں میں اجنبی ساتھیوں کے ساتھ جو اُس کو ڈرا کر پریشان کریں یا اُس کو بُری عادتیں سکھائیں سونے کی اجازت نہ دیگی +

جب بچّہ آرام کرتا یا سوتا ہو - تو ضروری ہے - کہ اُس کو خوب گرم رکھا جاوے - لیکن مناسب نہیں کہ بھاری کپڑوں مثلاً رضائیوں یا اور روئی دار کپڑوں اور پوستینوں کے ساتھ جن میں سے ہوا گزر نہیں سکتی اُن کو ڈھانکا جاوے - ایسے بھاری کپڑوں اور لحافوں کے اوڑھنے سے جسم کی ساخت ڈھیلی اور کمزور پڑ جاتی ہے +

سرد سے سرد رات کو بھی چاہیئے کہ منہ کو کپڑوں کے ساتھ ہرگز نہ ڈھانکا جاوے +

سردی - زکام اور ہوائی سے بچاؤ کے واسطے اُن نازک مزاج بچّوں کے لیئے جن کے ہاتھ پیر اکثر ٹھنڈے رہتے ہوں سب سے عمدہ طریقہ یہ ہے کہ

اگر ضرورت ہو تو گرم پانی کی بوتل بستر میں ان کے ساتھ رکھ دی جاوے - یا خوابگاہ کی ہوا کو آگ جلا کر گرم کیا جاوے +

ننھے شیرخواروں کی مانند بڑے بچّوں کو بھی سکھایا جا سکتا ہے - کہ وہ شور و غل کا خیال نہ کریں - ہندوستانی بنگلوں (Bungalows) میں یہ ایک نہایت ضروری امر ہے کہ سوئے ہوئے بچّوں کی نیند میں خلل انداز ہونے کے خوف سے سارے گھر بھر کو ہر قسم کی آوازوں اور شور سے باز رہنا پڑتا ہے - لیکن اگر اُنھوں نے دن تازہ ہوا میں صرف کیا ہو - اور خوب اچھّی طرح سے نیند اور آرام کر لیا ہو - اور وہ جسمانی اور اعصابی طور پر مناسب سے زیادہ تھکے ہوئے نہ ہوں - تو وہ بہت آسانی سے جاگ نہ اٹھینگے +

تازہ ہوا اور روشنی

یہ دو بیش قیمت چیزیں جانوروں اور پودوں کے پوری نشو و نما کے واسطے اور اسی قدر ننھے بڑھتے ہوئے بچّوں کے واسطے ضروری ہیں +

در حقیقت اب اس امر کی بخوبی تصدیق ہو چکی ہے کہ اگر بچّوں کی خوابگاہ کی کھڑکی دن اور رات کھلی رکھی جاوے - تو وہ بیماری سے محفوظ رہینگے - لیکن لوگوں کے دلوں میں اس امر کا یقین بٹھانا کہ ہمیشہ تازہ ہوا میں سونے اور رہنے سے حقیقتاً سردی اور

زکام سے بچاؤ رہتا ہے - ابھی باقی ہے - یہ بات بھی یقینی ہے کہ خصوصاً تازہ ہوا میں زندگی بسر کرنا اور روشنی میں رہنا سہنا مرض سل اور موسمی بخار سے بچنے کا اس ملک میں سب سے عمدہ طریقہ ہے - خواہ بارش ہو یا گرمی کبھی بچے کو گھر کے اندر بند نہ کر رکھنا چاہئے - اور نہ ہی ایک بند گھر میں رکھنا چاہئے ؎

بچوں کے واسطے ہی ایک علیحدہ اور عمدہ کمرہ وقف کر چھوڑنا تو ایک ایسی نعمت ہے کہ اکثر کم ہی دستیاب ہوگی - لیکن ان کی خوابگاہ میں چاہئے کہ دن اور رات ہوا گذرتی رہے - گرمیوں اور برسات کے موسم میں کسی سایہ دار برآمدے میں چٹائی کی بجائے دری یا غالیچے کا ٹکڑا بچھانے سے ایک عمدہ کھیلنے کے لئے جگہ بن جائیگی ؎

کھیل کا کمرہ گندے کپڑوں جھاڑنوں اور میلے جانگھیوں کے جن سے ہوا فوراً کثیف اور زہریلی ہو جاتی ہے - جمع کرنے کی جگہ نہیں - فرش پر چٹائی کا بچھانا بھی مفید نہیں - سب سے بہتر فرش موم جامہ ثابت ہؤا ہے - جو کہ آج کل بہت آسانی سے دستیاب ہو سکتا ہے - اور جسے روزمرہ ایک بھیگے ہوئے یا سیلے کپڑے کے ساتھ پونچھ لینے سے گرد و غبار سے بالکل پاک اور صاف رکھا جا سکتا ہے ؎

جونہی "قصرِ طفلاں" کی طرف رخ کیا جاوے یا اس میں داخل ہونے لگیں تو چاہیئے کہ کسی قسم کی بو وہاں سے نہ آوے بچوں کے پاس جانا ایک کامل خوشی اور تفریح طبع کا باعث ہونا چاہیئے - اور اُن کی جائے رہائش اور کمرے گھر بھر میں رونق دار - روشن - صاف اور ستھرے ہونے چاہئیں - جن کمروں میں بچے زیادہ تر اٹھتے بیٹھتے ہوں چاہیئے کہ اُن کی حرارت ہمیشہ ۶۵ درجے پر برقرار رکھی جاوے ٭

اگر ممکن ہو تو بڑوں کو بچوں کی خوابگاہ میں نہ سونا چاہیئے - اور بچوں اور بڑوں کا ایک ہی پلنگ پر سونا تو بیحد مضر ہے - ایسا کبھی ہونا نہ چاہیئے - کیونکہ بڑا آدمی بچے یا بچوں سے کہیں جلد ہوا کی تازگی کو کھینچ کر اُسے زہر آلود کر دیتا ہے - پھر یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ سوتے وقت بچے کا منہ ہرگز نہ ڈھانپا جاوے - ورنہ وہ بار بار اُسی کثیف ہوا میں سانس لیتے رہنے سے بہت جلد زہر اپنے خون میں جذب کر لیگا - اور اُس کا دم گھٹ جائیگا ٭

جسمانی ورزش

اگر بچہ تندرست و توانا ہو - اور بھاگنے کا خواہشمند ہو - تو اوّل ہی سے اس کو چلنے پھرنے دوڑنے بھاگنے سے ہرگز باز نہ رکھنا چاہیئے - ایک کمزور بچہ جس کی ہڈی اور گوشت میں طاقت نہ ہو - خود بخود ایسا کرنا نہ چاہیگا - کسی نے نہایت عقلمندی

سے بیان کیا ہے کہ چلنے کی تمام قباحتیں (اور وہ تعداد میں کئی ایک ہیں) - بچّے کے چلانے پھرانے پر موقوف ہیں اور نہ کہ بچّے کے خود بخود چلنے پر" +

سات سال کی عمر سے کم کے بچّے کے لئے یہ بات قدرتی طور پر بالکل نا درست ہے - کہ وہ کسی فاصلے تک متواتر چلتا چلا جاوے - اگر بچّوں کو تازہ ہوا اور کھلی جگہ میں اُن کی اپنی مرضی پر چھوڑ دیا جاوے تو وہ اپنے اعضاء جسمانی کو تھکا دینے کے بغیر وہی ورزشیں کرینگے - جن سے سب سے عمدہ طور پر اُن کی ہڈیوں اور پٹھوں میں طاقت آوے مثلاً جب چاہینگے کھیلینگے - دوڑینگے - بیٹھینگے - کودینگے وغیرہ - اور اگر انہیں اُن کی اپنی مرضی کے مطابق عمل کرنے کی اجازت دی گئی ہو - تو اِنہی شغلوں کو وہ اختیار کرینگے - لگاتار چلنا - اور لمبی سیر کرنا سب سے آخر بات ہے جو بچّہ اپنے لئے اختیار کریگا +

جب بڑے اشخاص بچّوں کو اپنے ساتھ لے کر باہر جاتے ہیں - تو صرف لمبا فاصلہ ہی ان بیچاروں کا دم خشک نہیں کرتا - بلکہ بڑوں کی رفتار سے وہ ہار جاتے ہیں - ایک بالغ شخص کی آہستہ سے آہستہ رفتار کے ساتھ برابر رہنے کے واسطے ایک چھوٹے بچّے کو اس قدر جلد قدم اُٹھانے پڑتے ہیں - کہ وہ تھوڑی سی دیر میں بے حد تھک جاتا

ہے +

اگر شہر میں رہائش ہو تو سب سے بہتر طریقہ یہ اختیار کیا جا سکتا ہے۔ کہ بچّے کو ٹٹو پر یا گاڑی میں بٹھا کر کسی کشادہ باغیچے میں لے جا کر اُتار دیا جاوے۔ تاکہ وہ وہاں من بھر کر کھیل کود لے +

ٹٹو کی سواری ایک عمدہ ورزش ہے۔ خصوصاً کمزور بچّوں کے واسطے تو یہ نہایت مفید ہے +

لباس اور پوشش

تمام بچّوں کے لباس اور پوشش میں ذیل کی تین ضروریات کا خیال رکھنا لازمی ہے:-

(۱) آرام و آسائش اور حرکت کی آزادی +

(۲) گردن سے پاؤں تک جسم کی حرارت کو یکساں رکھنا +

(۳) صفائی +

جہانتک ممکن ہو لباس کو ڈھیلا رکھنے۔ اور تنگ بند اور پیٹیوں سے پرہیز کرنے اور پھیپھڑوں اور ہاتھ پاؤں کو آزادی کے ساتھ حرکت کرنے کی ممانعت نہ کرنے سے پورا آرام حاصل ہوتا ہے +

لڑکوں اور لڑکیوں دونو کے واسطے زندگی کے اوّل تین سال کے عرصے میں بہتر ہے۔ کہ بجائے پیٹی کوٹ (Petticoat) اور نیچے سائے کے ایک ساتھ سِئے ہوئے کُرتے اور پاجامے جنہیں بلومر (Bloomer) کہتے ہیں۔

پہنائے جاویں - وہ اس لباس کو کھیل کود کے وقت اور زمین پر گھٹنوں کے بل چلتے ہوئے پہن سکتے ہیں - جتنے کپڑے تعداد میں کم ہونگے - اتنا ہی بچے کے واسطے آرام اور چین زیادہ ہوگا +

موٹے یا مہین اونی کپڑے سب سے بڑھ کر مفید اور باعث حفاظت ہوتے ہیں - یا گرمیوں کے موسم میں ایک نہایت باریک اونی کپڑے کے کمبینیشن (combination) کے اوپر ایک پتلا سا ریشمی کپڑا جو دھلائے جانے کے قابل ہو پہنانا چاہیئے - اونی کپڑا بدن کے ساتھ ہو - اور ریشمی کپڑا اونی کے اوپر پہنایا جاوے +

باقی جسم کی تندرستی کا دارو مدار پاؤں اور ٹانگوں میں خون کے باقاعدہ گردش کرنے پر منحصر ہوتا ہے +

موسم سرما میں چاہیئے کہ گرم موزے پہنے جاویں - اور ڈھیلی جوتیاں یا بوٹ جو بہت ہی نرم چمڑے کے ہوں - اور جن کے اندر فلالین کا استر لگا ہو - پہنے جاویں - گھر سے باہر چپلیوں (sandals) کا استعمال بالکل صحیح نہیں - کیونکہ ان سے پاؤں کی کچھ حفاظت نہیں ہو سکتی - خصوصاً ہندوستان میں جہاں کہ زمین پر زہریلے اجرام کے جھنڈ کے جھنڈ رینگتے پھرتے ہیں - اور ذرا سے زخم یا خراش میں فوراً دخل پا لیتے اور خون میں سرایت کر جاتے ہیں +

اس امر کو مد نظر رکھنا ضروری ہے - کہ بچوں کے

پاس قدرتاً انگلیوں کی جانب چوڑے اور ایڑی کی طرف چوڑائی میں کم ہوتے ہیں - اُن کے پاؤں کے جوتے ہمیشہ پاؤں کی وضع کے مطابق فرمائشی بنوائے جانے چاہئیں ؏

دوسری ضرورت یعنی "یکساں حرارت" اس طرح پوری ہو سکتی ہے - کہ گلے سے گھٹنوں تک تمام پوشش ایک ہی لباس میں پوری ہو - اور گھٹنوں سے نیچے گرم موزے پہنے جاویں - اگر ایک ایسی اونی پوشاک جسم کی جلد کے ساتھ پہنی جاوے - تو پھر کچھ مضائقہ نہیں کہ اوپر کے لباس کی کیا قطع اور وضع ہے - لیکن یہ خیال رکھنا ضروری ہے - کہ وہ ڈھیلی یا تنگ نہ ہو - کیونکہ بچوں کے لباس میں جو نقص ہوتے ہیں اُن میں یہ سب سے بڑھ کر ہیں ؏

عام غلطیوں میں سے ایک یہ ہے کہ سینے پر بہت سے کپڑے لاد دئیے جاتے ہیں - اور سر کو خوب لپیٹ دیا جاتا ہے - لیکن نازک بازوؤں اور ٹانگوں کو جو سردی محسوس کرتے ہیں - سخت اور مضبوط بنانے کے خیال سے کھلا چھوڑ دیا جاتا ہے - اس طرح بچے کا جسم سرد گرم ہو جاتا ہے - اور بدن کی حرارت کے یکساں نہ رہنے سے اُس کو زکام - کھانسی اور بخار Bronchitis ہو جاتا ہے ؏

اگر بدن کے کسی حصے کو سرد رکھنے کی ضرورت ہے - تو وہ سر ہے - گو آجکل کے "نہ ٹوپی نہ جوتی"

رائے ذہنیوں کے ساتھ ہم خیال ہونے کی اور اُن کی
تقلید کرنے کی ہمیں چنداں ضرورت نہیں سر کو
سورج اور سرد ہوا سے بچانا لازمی ہے ۔

لڑکیوں کے واسطے موٹی اور تنگ کُرتیاں یعنی چولیاں
stay-bodices. جن میں بٹنوں کے ذریعے پائجامے اور
نیچے کی پوشاکیں جوڑ دی جاتی ہیں - سراسر ناموزوں ہیں
وہ گرمی اور پسینے کو باہر نکلنے سے باز رکھتیں اور سینے
کے جس حصے پر پہنی ہوئی ہوں اس جگہ پر پولٹس
(Poultice) کا کام دیتی ہیں - فلالین کی عمدہ کُھب کر
آنے والی کرتی یا چولی (Bodice) سب سے بہتر اور
فائدہ بخش ہے - اور جب تک لڑکی مدرسے میں تعلیم
پاتی رہے - اُس کا استعمال جاری رکھ سکتی ہے - یا
اس کے بجائے کوئی اور ملائم چیز چولی کی جگہ پہن
سکتی ہے - مثلاً بدن کے ساتھ سٹ کر آنے والی ایجاد کردہ
ایمانسیپیٹر باڈیس (Emancipator bodice) ۔

پشت کی درد کے باعث کا جس میں بہت سی مستورات
گرفتار رہتی ہیں - سراغ لگانے سے معلوم ہوا ہے کہ
لڑکپن کے زمانے میں ناموزوں چولیوں کے استعمال سے
اُن کے اعضاء متناسب اور صحیح طور پر بڑھ نہیں سکے -
اور اُن کی رگوں میں خون ٹھیک طرح سے گردش کرنے
سے رُکا رہا ہے - پس اُن کی پشت کے اعصاب اور
پٹھے دبلے پتلے اور کمزور رہ گئے ہیں - تنگ چولیوں
یعنی (Stays) کے استعمال میں ایک اور بڑی قباحت یہ

ہے - کہ بڑھتی ہوئی لڑکیوں کی ریڑھ کی ہڈی پشت
کے اعصاب اور پٹھوں کے کمزور ہونے سے ٹیڑھی
ہو جاتی ہے - اور پھیپڑوں پر دباؤ پڑتے رہنے سے
خون پتلا پڑ جاتا اور بہت کم ہو جاتا ہے ؀

صفائی رکھنی لازمی ہے - ننھے بچے کے کپڑے کم از کم
ایک مرتبہ روزمرہ تبدیل کئے جانے ضروری ہیں - اور موسم
گرما میں تو دو مرتبہ روز تبدیل کئے جانے چاہئیں - بھیگے
ہوئے میلے کپڑے بچے کے جسم پر پہنائے رکھنے سے اس کی
جلد کو نقصان پہنچتا ہے - اس کو سردی لگ جانے کا اندیشہ
رہتا ہے - اور پھوڑے پھنسیاں نکل آتی ہیں - علاوہ ازیں
بچے کو اس سے سخت بے آرامی اور بےچینی ہوتی ہے - پس
چاہئے کہ کثرت سے بچے کی پوشاکیں بنی بنائی ہر وقت تیار
رہیں - اور اگر اونی پوشاکیں استعمال کی جاتی ہوں - تو
وہ نہایت آسانی سے گھر ہی میں ہندوستانی دھوبی سے
بدرجہا بہتر طور پر دھلا کر صاف کی جا سکتی ہیں ؀

ٹھنڈے پانی میں صابون گھول کر استعمال کرنا چاہئے -
اور ہر ڈیڑھ سیر پانی میں ایک چاء کا چمچہ بھر سہاگہ
پانی کو نرم کرنے کے واسطے ملایا جانا چاہئے - پوشاکوں
کو دو تین گھنٹوں تک صابون والے پانی میں بھگوئے
رکھنا چاہئے - اور پھر جھٹ پٹ بارش کے پانی یا نلکے
کے تازے پانی کے ساتھ ان کو دھو کر دھوپ میں سکھا
لینا چاہئے - اس طریقے سے وہ نرم رہتے ہیں - اور
مطلقاً نہیں سکڑتے - اور نہ ہی بہت جلد گھستے ہیں ؀

چاہیئے کہ بچوں کے لحاف اور توشک بھی بالکل ہلکے ہی ہوں - رات کو پہنانے کے واسطے سب سے بہتر پوشاک یہ ہے کہ اونی کمبینیشن (Combination) جو کہ گلے سے پاؤں کے نیچے تک لمبا ہو استعمال کیا جاوے - اور پھر اوڑھنے کے واسطے ہلکے اونی کمبل ہونے چاہئیں - نہ کہ روئی کی رضائیاں ۔

شکم اور انتڑیاں

زندگی کے اوّل سال میں چاہیئے کہ بچے کو دن میں تین یا چار مرتبہ پاخانہ آوے - دوسرے سال میں اکثر بچّوں کو دن میں دو بار حاجت ہوتی ہے - اور بعد ازاں صرف دن میں ایک دفعہ پاخانہ ہوتا ہے - شیر خوار بچّے کے پاخانے سے بڑے بچے کے پاخانے کا رنگ زیادہ گہرا ہوتا ہے - لیکن اُس کو سخت - یا سفید یا گندھے ہوئے آٹے کی مانند نہ ہونا چاہیئے - بلکہ چاہیئے کہ وہ ہلکے بھورے رنگ کا اور نرم ہو ۔

قبض سے بچنے اور انتڑیوں کی اور شکایتوں سے محفوظ رہنے کا طریقہ یہ ہے کہ تمام خوراک کو خوب اچھی طرح اور آہستہ آہستہ چبا کر کھانے پر بہت زور دیا جاوے - بچے کو بدل بدل کر غذا دی جاوے - کثرت سے کھلی ہوا میں ورزش کرائی جاوے - اور روزانہ گرم پانی کے غسل کے بعد فوراً ہی سرد پانی میں کپڑا بھگو کر اُس کے سارے بدن پر جلدی کے ساتھ

پھیر دیا جاوے - اور اس امر کی طرف خوب غور کے ساتھ توجہ کی جاوے کہ وہ ہر روز وقت مقررہ پر بلاناغہ پاخانہ کرنے کے واسطے جاتا اور حاجت روائی کرتا ہے +

مثانہ

تمام بچوں کو یہ سکھانا ضروری ہے - کہ وہ کتنی مرتبہ باقاعدہ مثانے کے بوجھ کو ہلکا کیا کریں - یعنی پیشاب کو خارج ہونے سے روکے نہ رکھیں +

تین اور چھ سال کی عمر کے درمیان چاہیئے - کہ دن کو بچے ہر تین گھنٹوں میں ایک بار ضرور پیشاب کریں - اور اُن کے تمام کاروبار کے اوقات کو اسی بات کو مدِ نظر رکھتے ہوئے مقرر کرنا چاہیئے +

کمزور بچے رات کو پیشاب روک نہیں سکتے - بستر ہی میں پیشاب کر دینے کی عادت نہایت ہی اذیت کا باعث ہوتی ہے - اور اُس کے چھڑانے اور علاج کرنے کے واسطے بہت سے وقت اور بے حد صبر کی ضرورت ہے +

یہ ایک لازمی امر ہے کہ ہر ایک بچے کو رات کے وقت ایک یا زیادہ دفعہ اٹھایا جاوے - تاکہ وہ پیشاب کر لے - اگر بچہ تندرست و توانا ہے - تو اس بات کا مطلقاً اندیشہ نہیں کرنا چاہیئے - کہ پھر وہ جاگتا رہیگا - بلکہ عموماً وہ فراغت پاتے ہی پھر سو جائیگا - اگر باوجود اس احتیاط کے بچہ پھر بھی بستر کو تر کر دے تو اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے - کہ وہ پیٹھ کے بل نہ سووے

اور دن بھر کھلی ہوا میں رہے - دودھ کی سادہ غذا کھائے - لیکن خورش میں بہت پانی کا استعمال نہ کرے - روزمرہ ٹھنڈے کنارے پانی سے پھوارے Shower bath کا غسل کرے اور شام کے غسل کے بعد ایک کھردرے تولیے سے اس کے بدن کو مل کر پونچھ جاوے - اگر ان سارے ذریعوں سے کچھ فائدہ نہ ہو - تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے +

ان اعضا کی خراش اور بار بار پیشاب کرنے کی خواہش کا باعث یہ بھی ہو سکتا ہے - کہ انتڑیوں میں چھوٹے چھوٹے کرم موجود ہیں - یا لڑکوں کی حالت میں یہ کہ ان کو ختنہ کرانے کی ضرورت ہے +

ان امور کے بارے میں جلد فکر کرنی چاہئے - مبادا کہ ان نازک اعضا کے چھیڑنے اور چھونے سے باقی جسم کو بہت نقصان پہنچے - اور ایسی عاداتِ بد کی بنیاد پڑ جاوے - جو عمر بھر نہیں چھوٹتیں - ایسے برے میلان کے روکنے کے لئے سب سے بہتر ذریعے صحت اور کھلی ہوا میں رہنا - سادہ ہلکی غذا بغیر مصالح اور مرچوں کے کھانا اور روز مرہ ٹھنڈے پھوارے سے پانی سے غسل کرنا ہیں +

بڑی عمر کے بچوں کو کسی قدر ان اعضا کے بارے میں یہ مفید تعلیم دینی چاہئے - کہ ان کا منشا یہ ہے - کہ ان کے رستے سے جسم کے کھانے پینے کے فضلوں کو خارج کیا جائے - بلکہ چھوٹے بچوں کو بھی یہ بتلایا جا سکتا

ہے - کہ ان اعضا کو ملنے یا چھونے سے وہ بیمار ہو جائینگے ×

اِس بُری عادت کے اخذ کر لینے کے نشان یہ ہونگے کہ بچہ بات کو ٹھیک اور بے چین رہتا ہے - اس کو بھوک بہت تھوڑی لگتی ہے - آنکھوں کے نیچے سیاہ داغ یا دھبے پڑ جاتے ہیں - اور وہ مضطرب نظر آتا ہے - اور دوسرے بچوں کے ساتھ کھیل کود میں شامل ہونا اور ورزش کرنا نہیں چاہتا ×

ماں کو بڑی ہوشیاری سے اس بات کا دھیان رکھنا ہوگا - اور ایسی عادات بد کو دور کرنے کے لئے جن کو اکثر بچے نا دیدہ و دانستہ طور پر حاصل کر لیتا ہے - بہت وقت خرچ کرنا ہوگا ×

جب لڑکیاں سِنّ بلوغت کے نزدیک پہنچنے لگیں - تو بعض دفعہ اُن کے اعضاء خارجی سے قدرے مواد خارج ہوتا ہے - جس سے خاصکر موسم گرما میں خراش پیدا ہو جاتی ہے - قبض کا ہونا اور مطالعے کے لئے حد سے زیادہ بیٹھا رہنا اور طاقتور ورزش نہ کرنا اِس کے عام اسباب ہیں - سِنّ بلوغت میں پہنچنے والی لڑکی کو مناسب نہیں - کہ وہ گھنٹوں تک ایک سخت کرسی پر بیٹھی رہے اور اپنی کتاب یا سلائی کے اوپر جھکی رہے - غسل کے پانی میں جَو کے آٹے کا پانی ملا کر قریب پندرہ منٹ تک اُس میں بیٹھنے سے آرام معلوم ہوگا - نیند - ورزش اور کھیل میں بہت سا وقت صرف کرنا چاہئے - اور

حاجت با فراغت ہونی چاہیئے ٭

مستقل دانت

یہ دانت ساتویں سال سے مسوڑے سے باہر نمودار ہونے شروع ہو جاتے ہیں - اور آہستہ آہستہ چودھویں سال تک پہلے دانتوں کی جگہ لے بیٹھتے ہیں ٭

یہ ضروری ہے کہ وہ اپنی ٹھیک جگہ پر نکلیں اور اس امر کا یقین حاصل کرنے کے لئے چاہیئے کہ وہ باقاعدہ کسی اچھے ڈاکٹر دندان کو دکھائے جائیں اگر پہلے دانت بجائے اس کے کہ آہستہ آہستہ دوسرے دانتوں سے دھکیلے جا کر نکلیں - جبراً اپنے وقت سے پہلے خارج کر دئے جاویں - تو جبڑا سکڑ جائیگا - اور مستقل دانت بے قاعدہ طور پر نکلینگے - سب سے پہلے دو ڈاڑھیں جبڑے کے پچھلے حصے میں عارضی دانتوں کے پیچھے کو نکلنی چاہئیں - اس کے بعد نیچے کے جباڑے کے دو سامنے کے دانت پھر اُنہیں کے مقابلے کے دو دانت اوپر کے جبڑے میں اور ان کے دونو طرف کے پہلو کے دانت ٭

پہلی ڈاڑھوں کی بجائے چار ڈاڑھیں نکلتی ہیں - اور پھر Eyeteeth! سوئے نکلتے ہیں - یہ اکثر بے قاعدہ طور پر نکلتے ہیں - اور اگر بہت باہر کو نکلے ہوئے ہوں - تو صورت کو بدزیب کر دیتے ہیں - اس وقت بچے کو دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس لے جانا چاہیئے - تاکہ

پیشتر اس کے کہ وقت گزر جائے نقصوں کو دور کیا جاوے - چودھویں سال تک دونوں جبڑوں میں اٹھائیس دانت ہونے چاہئیں ؛

اگر دانت ہموار نہ نکلے ہوں بلکہ آگے پیچھے ہوں - تو خوراک کے چبانے میں ہرج واقع ہوگا - لیکن دوسرے دانتوں کے نکلتے وقت جسمانی صحت پر اثر نہیں پڑتا اور نہ ہی خاص طور پر کوئی بیماری لاحق ہوتی ہے ؛

دانتوں کو ایک دانت کے نرم برش سے دن میں تین مرتبہ صاف کرنا چاہیئے - شیر گرم پانی جس میں آدھا چاء کا چمچہ بھر بائی کار بونیٹ آف سوڈا (Bicarbonate of soda) ملا ہوا استعمال کرنا سب سے اچھا ہے ؛

مدرسوں میں حفظانِ صحت

ہندوستان کے میدانی شہروں (یعنی جو پہاڑ پر واقع نہیں) میں اسکول کے وقت مقرر کرنے اور ہر بچّے کے حسب حال مطالعہ کی مقدار کا اندازہ لگانے میں ایسی دقتیں پیش آتی ہیں - جو اور جگہ پر محسوس نہیں ہوتیں ؛

تجربوں سے معلوم ہوا ہے - کہ موسم گرما میں ایک بچے کے نشو و نما کی رفتار بالکل بند ہو جا سکتی ہے - اور اُس کی بھوک مر جاتی اور قواء ڈھیلے پڑ جاتے ہیں - یہاں تک کہ ذہین لڑکوں کو بھی سبقوں کا سیکھنا

وہاں جان ہو جاتا ہے - ایسی حالتوں میں ننھے بچوں پر سبقوں کا زور ڈالنا ایک غلطی ہے - خاصکر جب اسکول میں حاضر ہونے کے لئے اُن کو اُن کی نہایت تازہ کرنے والی نیند سے جبراً جگایا جاتا ہے ٭

بڑے بچّوں خاص کر لڑکیوں کے لئے موسم گرما میں صبح کئی گھنٹوں تک اسکول میں مطالعہ کرنا کافی ہے اور اِس موسم میں گھر میں "تیاری" کرنا بالکل موقوف کر دینا چاہیئے - تاکہ وہ دوپہر کو دیر تک نیند اور آرام کر لیں - اُس کے بعد اُن کو ایک عمدہ کھانا ملنا چاہیئے - اور بعد ازاں سونے کے وقت تک باہر کھلی ہوا میں کسی قسم کی کھیلیں ہونی چاہیئیں ٭

بارہ برس سے کم عمر کے بچّے کے لئے موسم سرما میں چار گھنٹے اسکول کی پڑھائی اور آدھے گھنٹے کی تیّاری کافی ہے - بڑی لڑکیوں کے لئے ایک سے ڈیڑھ گھنٹے کی تیاری درکار ہو سکتی ہے - ماں باپ کو نہیں بھولنا چاہیئے - کہ بہت سے بچّوں کے لئے مطالعہ کے بارے میں یہ ضرب المثل صادق آتی ہے - کہ "آدھی ساری سے بہتر ہے" ٭

آجکل بہت سے بچّے "چچوں سے پالے جاتے ہیں" - بہت سی پیشتر سے ہضم کی ہوئی خوراک اُن کے دماغوں میں دن بھر اُنڈیلی جاتی ہے - ایک کے بعد دوسرا سبق پے در پے سکھایا جاتا ہے - لیکن اُن کو اِس ذہنی خوراک کے اوپر غور کرنے اور اُس کے ہضم کرنے

کے لئے وقت اور موقعہ نہیں دیا جاتا۔ بالفرض اگر ایسے وتیرے کے اختیار کرنے سے نظامِ عصبی اور دماغ پر بیجا دباؤ نہ پڑے تو بھی یہ نا ہضم شدہ علم اسکول کے چھوڑنے پر فوراً کافور ہو جاتا ہے ۔

بچے کو جس چیز کی ضرورت ہے۔ وہ یہ ہے۔ کہ اُس کو اپنی ہی کوشش سے آہستہ آہستہ حاصل کئے ہوئے علم میں ترقی کرنے کے لئے بہت سارا وقت دیا جاوے۔ جیسا کہ جسمانی نشو و نما کا بھی یہی قانون ہے۔ لیکن زمانۂ حال کے طریق زندگی کی تعجیل اور شتابی اسکول کے کمروں میں بھی گھس آئی ہے۔ اور بجائے اس کے کہ بچوں کو اپنے آپ علم حاصل کرنے کا سب سے اچھا طریقہ سکھایا جاوے۔ یہ کوشش کی جاتی ہے۔ کہ جس قدر جلد ہو سکے۔ علم ان کے اندر ٹھونس ٹھونس کر بھرا جاوے۔ بلا شبہ وہ وقت ابھی دور ہے۔ جب اسکول سے پڑھ کر نکلے ہوئے بچے اُن لوگوں میں سے ہونگے۔ جو خوبصورتی کے شیدا۔ علم کے مشتاق۔ رفاقت کے خواہاں۔ پاک اور بے گناہ خوشیوں کے پیاسے۔ اپنے واجبی حقوق کا مطالبہ کرنے کے لئے مستعد ہوں ۔

طعام کے اوقات اور اشیا

اسکول کے ایام میں یہ فرض اکثر نہایت جلدی میں ادا کیا جاتا ہے۔ یا بعض اوقات بالکل نظر انداز ہو جاتا ہے ۔

ہر ایک بچّے کو صبح کو لمبے مطالعے سے پیشتر ایک عمدہ ناشتہ مثلاً دلیا یا دودھ اور روٹی اور نیز ایک انڈا ملنا چاہیئے - اور اس کے واسطے جاگنے کے بعد بہت سا وقت درکار ہے - اسکول کے بعد اکثر بچّے ایک عمدہ کھانے کے لئے تیّار ہوتے ہیں - لیکن موسم گرما میں بجائے ایسے کھانے کے ایک ہلکی لنچ (lunch) یا دوپہر کا کھانا) دودھ - کھیر (Pudding) اور پکائے ہوئے پھل (Stewed Fruit) کی اس کے بعد دیر تک سونا اور آرام لینا زیادہ مناسب ہے - بڑا کھانا (Dinner) کسی قدر دیر کے بعد دن کے پچھلے حصّے میں آنا چاہیئے ٭

شام کے وقت قہوہ اور چاء بچّوں کو ہرگز نہیں پلانی چاہئیں - وہ دماغ میں حد سے زیادہ تحریک پیدا کر دیتے ہیں - اور بچّے کو مناسب وقت پر سونے سے روکتے ہیں - طعام شب کے لئے کوکو Cocoa یا دودھ اور بہت ساری Brown Bread لال آٹے کی روٹی اور مکھن یا مربّہ (jam) سب عمروں کے اسکول کے بچّوں کے لئے آخری کھانے کے لئے موزوں ہیں ٭

خواب

اگرچہ ایسا کرنے میں ایک ہی بات کے پھر دہرانے کا عیب پایا جاوے - تو بھی میں اسکول کے بچّوں

کے لیئے زیادہ سونے کی ضرورت پر پھر زور دیتی ہوں - خاصکر موسم گرما میں جبکہ رات کی نیند خلل پذیر اور نا تسلّی بخش ہوتی ہے - حال کی تحقیقات* سے صاف طور پر ظاہر ہوتا ہے - کہ بچپن اور جوانی میں نیند کی کمی کی وجہ ہی سے نظام عصبی کا ضعف Neurasthenia اور قوائے جسمانی کی کمزوری جن کی شکایت ان ایّام میں عام طور پر کی جاتی ہے - پیدا ہوتے ہیں +

بہت سے گھرانوں میں بچّوں کے سونے کے واسطے وقت مقرّر کیا ہوُا ہے - لیکن وہاں بھی کم از کم بڑی عمر والوں کو خفیف سے وجوہات کے باعث بچّوں کے وقت معیّنہ میں خلل انداز ہونے کی اجازت دی جاتی ہے - اور موسم گرما میں دوپہر کے سونے پر زور نہیں

* انٹر ڈیپارٹمنٹل Intordepartmental کمیٹی کی رپورٹ دربارہ "جسمانی تنزل" جلد اوّل صفحہ ۵۶ :- ہندوستانی گھرانوں میں خاندان کے بچّوں کو ہر ایک بات جو ان کے بزرگ کرتے اور کہتے ہیں - دیکھنے اور سننے کی اجازت دی جاتی ہے - یہانتک کہ پیدائش اور موت کے بھید بھی ان کی حیرت زدہ آنکھوں کے سامنے کھلے طور پر ظاہر کئے جاتے ہیں - اس کا افسوسناک نتیجہ یہ ہوتا ہے - کہ اُن کے حقیقی بچپن کا زمانہ بہت اوائل عمر ہی میں اختتام کو پہنچ جاتا ہے - اور اس میں کوئی شک و شبہ نہیں - کہ ایسا قبل از وقت زندگی کا تجربہ نے الحقیقت اُن کے ایّام زندگی کو کم کر دیتا ہے +

دیا جاتا - اسکول کے بڑی عمر کے بچّوں کے لئے عملی
کارروائی کے واسطے یہ ایک عمدہ قاعدہ ہے - کہ "چھ
گھنٹے کام کے لئے - چھ گھنٹے کھیل کود اور کھانے
کے لئے اور بارہ گھنٹے سونے کے لئے صرف ہوں"
ڈاکٹر آکلینڈ (Dr. Acland) کا ایک مضمون جو جولائی
۱۹۰۵ء کو اخبار پیرنٹس ریویو Parents Review میں نکلا
کسی قدر غور سے مطالعہ کرنے کے قابل ہے - اُس کا
عنوان یہ ہے - یعنی "نیند کا تعلق نشو و نما اور کام
کے ساتھ" +

دماغی یا ذہنی تربیت

بچّے کے لبوں کو ٹھیک لفظ بولنے اور پاکیزہ
کام اور گفتگو سکھانے میں اسکول کی استاد کی نسبت
ماں کہیں زیادہ کام کر سکتی ہے +

کہا گیا ہے کہ وہ جو بچّے کو الفاظ بولنا سکھاتی ہے
وہی اس کے خیالات کو بھی کسی خاص سانچے میں
ڈھالتی ہے - اور خیالات ہی دنیا پر حکمرانی کرتے ہیں"
سو ماں اپنے بچّوں کو سچّے اور پاکیزہ طور پر کلام کرنا
اس طرح سے سکھلا سکتی ہے - کہ اگر کسی واقعہ یا کہانی
میں بچّوں کو دلچسپی پیدا ہوتی ہے - تو اُس کا
ٹھیک ٹھیک بیان کرنے میں ان کو مدد دیوے - اور
جن باتوں کا تذکرہ بچّوں کے سامنے کیا جاتا ہے -
ان کے بارے میں نہایت ہوشیاری مدِّ نظر رکھے +

روپے پیسے - بیماری یا دوسروں کی مصیبتوں کے بارے میں بچوں کے سامنے بات چیت کرنا مناسب نہیں ہے - ہو سکتا ہے کہ جو باتیں ننھا سا بچہ بے جانے بوجھے سنتا رہا ہے - بعد میں اس کے دل میں پھر پیدا ہو کر اس قسم کے خیالی خطروں سے اُس کو رنجیدہ خاطر بناویں - کہ مبادا اُس کی آئندہ زندگی میں بھی ویسی ہی تکلیف یا پوشیدہ مصیبتیں پیش آوینگی - اِسی وجہ سے شیر خواری کے زمانے کے بعد بچوں کو تھوڑی سی دیر کے لئے بھی کسی ہندوستانی نوکر کے ہاتھ میں بالکل سپرد کر دینا ٹھیک نہیں ہے - اگرچہ وہ اکثر اپنے فرض کے بجا لانے میں دلدادہ ہوتے ہیں - تو بھی وہ اپنی بے وقوفانہ - نامناسب بات چیت سے جو بہت اکثر بیماری - بھوت پریت اور اور ڈراؤنے مضمونوں کے بارے میں کرتے ہیں - بچوں کو بے اندازہ نقصان پہنچا سکتے ہیں +

باب ہشتم

بچپن کی بیماریاں

استخوانی کمزوری (Rickets) اور خون کا بگاڑ Scurvy

قبض ۔ قے کرنا ۔ اسہال اور پیچش ۔ کرم ۔ انتڑیوں کا باہر نکل آنا ۔ اُبھرا ہوا یا باہر کو نکلا ہوا شکم فتق (Rupture) ۔ سانس کی بیماریاں

ہم نے اس مضمون پر غور کر لی ہے ۔ کہ ننھے شیر خوار بچوں کو کیا کیا بیماریاں ہوتی ہیں ۔ اور جب اُن کی حالت میں نازک وقت آ جاویں ۔ تو کیا کرنا چاہیئے ✤

ہوشیار ماں کے لئے جو زیادہ عمر کے بچوں کو اُن کی عام بیماریوں سے بچانے کے درپے ہے ۔ اُن بیماریوں کے بارے میں بھی ویسے ہی مطالعہ اور غور کرنے کی ضرورت ہے ✤

استخوانی کمزوری (Rickets) رکٹس

پیشتر اس کے کہ بچہ شیر خواری کی حالت سے نکلے یہ مرض اپنے تئیں خفیف نشانوں کے ذریعے ظاہر کر سکتا ہے - جن کی نسبت ہرگز بے پروائی نہیں کرنی چاہیئے - یہ مرض در اصل بُری خورش کا نتیجہ ہے - بہت مدّت تک بچّے کو صرف پکائے ہوئے یا اُبالے ہوئے دودھ اور نشاستہ دار یا بازاری ایجاد شدہ خوراکوں پر پالنے سے اور خوراک میں چکنائی کی کمی سے عموماً یہ بیماری پیدا ہوتی ہے ✣

اس بیماری کے ساتھ ساتھ اور بیماریوں کے آنے کا بھی ڈر ہوتا ہے - یعنی بد ہضمی اور اسہال یا دست - زکام اور بخار (Bronchitis) سخت کھانسی جس سے بچّے کا دم رک جاتا ہے (Croup) یعنی کروپ اور تشنّج - علاوہ ان کے آخر کار بازوؤں اور ٹانگوں کی ہڈیاں ٹیڑھی ہو جاتی ہیں ✣

اگر بچّے کی عمر کے پہلے سال کے اختتام کے قریب ماں دیکھے کہ بچّے کے دانت نکلنے میں دیر لگ گئی ہے - اور بچّے کی کھوپری کے اوپر کا چھوٹا "شگاف" ابھی تک بھر نہیں گیا - اگر بچّہ رات کو بے چین رہتا ہے - اور اوڑھنے کے کپڑوں کو اُتار پھینکتا ہے - اور اُس کے سر پر کثرت سے پسینہ آتا ہے - تو ماں کو اس بات کا اندیشہ ہونا چاہیئے - کہ مبادا یہ استخوانی

کمزوری یعنی رکٹس کے پہلے نشان ہیں - اکثر ایسے بچے دیکھنے میں موٹے اور تندرست نظر آتے ہیں - لیکن ان کی زندگی کے دوسرے سال میں یہ موٹاپا جو صرف ایک ڈھیلی ڈھالی پھُلاوٹ ہوتی ہے - غائب ہو جاتا ہے - اور وہ جلدی دُبلے ہو کر محض ایک ہڈیوں کا پنجر رہ جاتے ہیں ؛

ہاتھ پاؤں کے کمزور اور سریع الحس ہونے اور نہاتے اور کپڑے پہناتے وقت چھوئے جانے کو ناپسند کرنے سے بھی ماں کے دل میں اس بیماری کا شبہ پیدا ہونا چاہئے - ایسے کمزور استخوان والے رکٹی (Rioketty) بچے ہمیشہ دیر سے چلنا شروع کرتے ہیں - اور اُن کو ہرگز چلنے کے لئے مجبور نہ کرنا چاہیئے ؛

جب ایسے نشان نظر آویں تو سب سے زیادہ ضروری بات بچے کی خوراک کی طرف متوجہ ہونا ہے - رکٹس کی بیماری والے بچوں کا ہاضمہ ہمیشہ تکلیف دہ ہوتا ہے - اس لئے جس قدر جلد ممکن ہو - ڈاکٹر کی صلاح لینی اور اس پر بڑی خبرداری سے عمل کرنا چاہیئے ؛

تازہ کچا دودھ اور ملائی - کچے گوشت کا عرق یا رس (Raw Meat Juice) اور انڈے اور نارنگیوں اور انگوروں کا رس عموماً ایسی صورت میں دئے جاتے ہیں :- تمام اُبالا ہوا دودھ اور بازاری ایجاد کردہ

خورش کی چیزیں فوراً بند کر دینی چاہئیں *

مچھلی کے تیل کا ایملشن (Cod Liver Oil Emulsion) ہائیپو فوسفائیٹس (Hypophosphites) کے ساتھ سب سے زیادہ مفید مقوّی دوا ہے - اور عموماً اچھّی طرح سے ہضم ہو جاتی ہے - یا کاڈلور آئل یعنی مچھلی کا تیل (Cod Liver Oil) مالٹ (Malt) یعنی جَو کے شیرے کے ساتھ بعض اوقات زیادہ بہتر ہوتا ہے - بچّے کو دن بھر کھلی ہوا میں رہنا چاہئے اور گلے سے لے کر پاؤں تک اُونی کپڑے پہننے چاہئیں *

رکٹس کی بیماری کے باز رکھنے کے لئے سب سے عمدہ بچاؤ کا ذریعہ بچّے کو چھاتی کے دودھ پر پالنا ہے - جو بچّے اِس بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں اُن میں سے بہت کثرت تعداد ایسے بچّوں کی ہوتی ہے - جو مصنوعی خوراکوں پر پرورش پاتے رہے ہیں *

خون کا بگاڑ - سکروی Scurvy

خفیف سکروی یعنی خون کے بگاڑ کے نشان اکثر رکٹس (Rickets) یعنی استخوانی کمزوری کی بیماری کے شروع ہی میں نمودار ہوتے ہیں - کیونکہ دونو بیماریاں ایک ہی باعث سے پیدا ہوتی ہیں - یعنی خورش کی غلطیوں سے مثلاً نا موافق غذا - اُبالا ہوا اور گاڑھا کیا ہوا دودھ اور ایجاد کردہ بازاری یا پیٹنٹ (Patent) خوراک کی چیزیں - زیادہ عمر کے بچّوں میں کھانے کے ساتھ تازہ سبزیوں

کے نہ ملنے اور بدل بدل کر خوراک نہ دینے سے
یہ بیماری پیدا ہو سکتی ہے - بعض دفعہ ایسا ہوتا
ہے - کہ بچّے کے جوڑوں اور ہاتھ پاؤں کے ایسے
سُوج جانے سے کہ اُن کو چھونے سے درد ہو یا سارے
جسم پر سوج اور سرخی کے نمودار ہونے کی علامت
کے ناگہاں ظاہر ہونے سے ماں چونک پڑتی ہے -
مسوڑے بھی سوجے ہوئے معلوم ہوتے ہیں - اور
تھوڑے سے چھونے سے ان میں سے خون نکلنے
لگ جاتا ہے - یا سارا منہ اندر سے زخمی ہوتا ہے -
اگر اس حالت میں بچّے کی خوراک میں خبرگیری
نہ کی جاوے - تو بہت جلد اس کے جسم سے گوشت
گھٹنے لگ جائیگا - اور وہ زرد اور دبلا پتلا ہو جائیگا ٭

خوراک کی خاصیت اور قسم میں اصلاح کرنی چاہئیے -
تازہ کچّا (نہ کہ اُبالا ہوُا) دودھ - کچّے گوشت کا رس
(آب گوشت) Raw Meat Juice - انڈے اور پھلوں کا
رس اور نیز کچلے ہوئے یا پسے ہوئے (Mashed) آلو
اور کوئی اور آسانی سے ہضم ہونے والی سبزیاں اِس
بیماری کے لئے سب سے اچھا علاج ہیں - اگر ممکن
ہو تو ہمیشہ ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے ٭

ہاضمے کی بیماریاں

معتدل ممالک کی نسبت ہندوستان میں اُن بچّوں
کے لئے جو شیر خواری کی عمر سے نکل چکے ہوں کھانے

پینے کی بیماریوں اور ہاضمے کے سخت عارضوں میں مبتلا ہونے کا بہت زیادہ خطرہ ہے۔ گرم ممالک میں خفیف سی بیماریوں یا خورش کی غلطیوں کے بارے میں بے پروائی کرنے سے سخت بلکہ مہلک نتیجے پیدا ہو سکتے ہیں +

قبض:- اس تکلیف کو مائیں جس قدر سخت خیال کریں تو بھی تھوڑا ہے۔ سب سے پہلے اس کا سبب دریافت کر کے اُس کو دور کرنا چاہئے۔ عارضی قبض کا سبب جس کے ساتھ بعض حالتوں میں سفید چھچھڑی پاخانہ آتا ہے۔ سردی یا دانت کا نکلنا لیکن اکثر ہضم نہ ہونے والی خوراک (مثلاً کچّا پکّا دلیا) ہوا کرتا ہے۔ کسٹر آئل (Castor Oil) کی ایک خوراک اور اس کے بعد گرم پانی کی پچکاری (enema) اس کا سب سے اچھا علاج ہے +

دائمی قبض:- اس کا علاج روزمرّہ رفع حاجت میں بڑی باقاعدگی کی عادت ڈالنا اور گرم غسل کے بعد ٹھنڈے پانی کی پچکاری کرنا (douche) کھلی ہوا میں کثرت سے ورزش کرنا اور دو طعاموں کے درمیان کے وقت میں کثرت سے پانی پینا ہے +

ماؤں کو چاہئے کہ کھانے کے لئے بچے کو روز بروز کسی قدر مختلف چیزیں دیدیں۔ معمولی خوراک میں ایکبارگی تبدیلی کرنے سے معدہ پھر ٹھیک طور پر کام کرنے لگ جائے گا۔ اُبالا ہوا دودھ انتڑیوں میں 'بندش'

(قبض) پیدا کرنے کا باعث ہوتا ہے۔ اُس میں
آدھ سے ایک چاء کا چمچہ بھر مالٹ (Malt) یعنی جَو
کے شربت کا ست دن میں ایک بار ملا دینے سے
یہ نقص دور ہو جائیگا - یا ایک کیلا چھیل اور کھرُچ
کر اور پھر تھوڑے سے تیز گرم دودھ میں کچلکے
(Mashed) بچّے کو علے الصبح دیا جاوے +

زیادہ عمر کے بچّوں کے لئے زیتون کے تیل اور
انجیر (Olive oil and fig) کی پڈنگ یا کھیر بہت فائدہ مند
ہے - ایسا ہی اکثر پھلوں کا رس علے الصبح پینا بھی
فائدہ مند ہے - خوبانیاں - ناشپاتیاں اور سیب پکا
کر (Stewed) وقتاً فوقتاً استعمال کرنے چاہئیں +

کمزور بچّے جن کے جگر کام کرنے میں سست ہوں
عادتاً قبض میں مبتلا ہوتے ہیں - اور نہ صرف اُن کی
خوراک میں بلکہ اُن کو سردی لگ جانے اور زیادہ
تھکان سے بچانے کے لئے نہایت بڑی خبرداری کی
ضرورت ہے - پیٹ پر گرم پانی سے سینک دینا ایسی
صورتوں میں نہایت فائدہ مند ہوگا - اور پیٹ پر زیتون
کے تیل کی مالش بھی باقاعدہ کی جا سکتی ہے - دوائی
دینے سے پرہیز کرنا چاہیئے - سوائے اس کے کہ
گاہے بگاہے ریبارب (Rhubarb) ریوند چینی) یا سیال
مگنیشیا (fluid Magnesia) کی ایک خوراک دی جاوے +

آب و ہوا کی کامل تبدیلی - اگر انگلستان نہ جا سکیں
تو ساحل سمندر یا پہاڑوں پر - ایسے بچّوں کے لئے

علاج ہے - سے عمدہ علاج ہے ÷

بدہضمی اور قے :- جب کسی بچّے کی چھاتی اور پیٹ میں درد ہو اور دل متلاتا ہو یا بدہضمی کے اور نشان موجود ہوں تو سب سے پہلے یہ کرنا چاہئے - کہ تیز گرم پانی کی بوتل اُس کے بستر میں رکھ کر اُس کو لٹا دیا جائے - اگر درد سخت ہو تو تیز گرم سینک دیئے جائیں - اور ڈاکٹر کے آنے تک بالکل کچھ کھانے کو نہ دیا جائے - اگر پیچش کے ساتھ درد ہوتی ہو - تو سادی پچکاری انیمہ (Enema) یا ۶ سے ۸ اونس تک گرم پانی کی پچکاری جس میں ایک بڑا چمچہ (Tablespoonful) بھر کر زیتون کا تیل ملا ہو دی جائے ÷

بچّوں میں قے کا آنا - تھوڑی سی وجہ سے بھی واقع ہو جاتا ہے - اور ہو سکتا ہے - کہ بعض حالتوں میں یہ صرف معدے کو ناقابل ہضم خوراک سے رہائی دینے کے لئے نیچر کا طریقہ ہو - علاوہ اس کے یہ بخار کے چڑھنے کے شروع میں عموماً واقع ہوتا ہے - بڑی عمر کے لوگوں کو اس کی بجائے کپکپی محسوس ہوتی ہے ÷

قے کا آنا سخت بیماری کی بھی علامت ہو سکتا ہے اور اگر دیر تک رہے - اور بار بار آوے - تو دماغ یا انتڑیوں کی بیماری کی وجہ سے ہو سکتا ہے - یا کسی متعدّی قسم کے بعض لگنے والے بخار کی آمد کا نشان ہو سکتا ہے ÷

تمام حالتوں میں ٹمپریچر Temperature یعنی بخار کی

حرارت (بذریعہ تھرمامیٹر) دریافت کرنی چاہیئے - اور بیمار بچے کو بالکل چپ چاپ رکھنا چاہیئے - اگر شروع میں گرم پانی جس میں آدھا چاء کا چمچہ بھر نمک ملا ہو پینے کو دیا جائے تو معدہ کو جلدی صاف کرنے میں مدد دیگا ✤

اسہال اور پیچش یا دست اور مروڑ :- ان بیماریوں کا شروع ہی سے بڑی خبرداری کے ساتھ علاج کرنا چاہیئے - شیر خوار بچوں کی طرح بڑی عمر کے بچوں کے لئے بھی ذرا سا اسہال یا بے قاعدگی بے پروائی کرنے سے اندیشہ ناک ہو سکتا ہے ✤

بچے کو شروع ہی سے بستر میں لیٹے رہنا چاہیئے اور اُس کو صرف مشربات کی قسم کی (یعنی پینے والی) خوراک دینی چاہیئے - دودھ کے ساتھ اُبالا ہوا پانی یا آشِ جو (Barley water) برابر برابر ملا کر ہر دو دو گھنٹوں کے بعد دیا جا سکتا ہے - کسٹرآئل (Castor oil) کی ایک خوراک اور نیز گرم پانی کا انیمہ یعنی پچکاری ہر حالت میں دینی چاہیئے ✤

زیادہ سخت حالتوں میں دودھ کی سب خوراک بند کر دینی چاہیئے اور بچے کو دودھ کا پانی (Whey) پانی میں انڈے کی سفیدی یا اُن کی بجائے کوئی اور مناسب غذا دینی چاہیئے - بچے کو پینے کے لئے کثرت سے پانی دینا چاہیئے - اور تیز گرم پانی کی بوتلیں اُس کے بستر میں رکھنی چاہیئیں ✤

صرف ایک دوائی ہے۔ جس کے دینے میں اندیشہ نہیں ہے۔ یعنی کسٹر آئل ایملشن Castor oil Emulsion کئی بار تھوڑی تھوڑی مقدار میں۔ اگر پاخانے کا رنگ جلدی بدل نہ جاوے۔ اور گاڑھا اور زیادہ قدرتی طرح کا نہ ہو جاوے۔ اور نیز اُس کی تعداد میں بھی کمی واقع نہ ہو تو ماں کو یقین کر لینا چاہیئے۔ کہ بچہ سخت بیمار ہے۔ بہر صورت جس قدر جلد ممکن ہو سکے۔ ہمیشہ ڈاکٹر کو بلانا چاہیئے۔ کیونکہ اس بات کا بتلانا ناممکن ہے کہ بچہ کے اسہال (دستوں) کا کیا انجام ہوگا ۔

دائمی اسہال :۔ دائمی اسہال میں یا اُن صورتوں میں جہاں بچّے کے معدے کا میلان عادتاً دستوں کی طرف ہو۔ تحقیق کرنے سے معلوم ہوگا۔ کہ بچّے کے عام اہتمام اور گرد و نواح میں کچھ نقص ہے۔ یا اِس کی وجہ سارے جسمانی اعضا کی کمزوری اور صحت کی کمی ہوگی۔ اس لئے اب بچّے کی غذا اور حفظان صحت کا انتظام ڈاکٹر کے حکم کے مطابق بڑی خبرداری سے کرنا چاہیئے۔ انگلستان کی طرف یا ساحل سمندر کا سفر اختیار کرکے آب و ہوا کی تبدیلی سے عموماً سب سے زیادہ فائدہ ہوگا ۔

کرم یعنی پیٹ کے کیڑے :۔ ہندوستان میں کرموں کی بیماری بہت عام ہے۔ تین قسم کے کرم بچّوں کی انتڑیوں کو ایذا پہنچاتے ہیں۔ پہلے تو چھوٹے

چھوٹے سفید اور دھاگے یا سوئی کی طرح کے کرم
(Thread worm) دوسرے بڑے گول کرم (Round worm)
جو چھ سے آٹھ انچ تک لمبے ہوتے ہیں - تیسرے
کینچوے یا فیتے کی طرح کے کیڑے (Tapeworm) جو کئی
فٹ لمبے ہوتے ہیں - پہلے دو قسم کے کرم صرف نیچے
کے رودوں میں رہتے ہیں - اس لئے اُن کا آسانی
سے علاج ہو جاتا ہے - لیکن کینچوے (جو کئی ایک سفید
چوڑے ٹکڑوں کے آپس میں جُڑنے سے ایک لمبے
فیتے کی طرح بنے ہوئے ہوتے ہیں) اوپر کی انتڑیوں
میں رہتے ہیں اور مشکل سے خارج ہو سکتے ہیں +
اگر ایک نازک بچّہ راتوں کو بے چین نظر آوے -
اور مقعد کو کھجلانا اور ناک کو نوچنا چاہے - تو اس
بات کا شک ہوگا - کہ اس کے نیچے کے رودوں میں
دھاگے کی قسم کے کرم (Thread worm) ہیں - اور اُس
کے پاخانے کو غور سے دیکھنا چاہیئے - رات کو کسٹرآئل
کی ایک خوراک اور اگلی صبح کو سینٹونن Santonin کا
کرم پاؤڈر worm powder دینا چاہیئے - لیکن صرف اسی
صورت میں جبکہ کرم نظر آویں - بعد ازاں ایک انیمہ
(Enema) پچکاری کے ذریعے جس میں ایک چار کا چمچہ
بھر نمک پانچ آؤنس پانی میں حل کیا ہوا ہو - کرموں کو
امعائے مستقیم میں سے دھو ڈالنا چاہیئے +
یہ پچکاری تین یا چار روز تک صبح کے وقت
پھر دینی چاہیئے +

گول کرم اور کینچوؤں Round and tape worms کے
سبب سے سارے جسم پر اثر کرنے والی تکلیف ہوتی
ہے - یعنی کچھ بخار - متلی - دردِ شکم اور دستوں اور
بیخوابی کا حملہ بلکہ تشنج بھی - اگر ان کرموں کے ہونے کا
شک ہو تو فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہیئے +
اس بیماری کے لگ جانے کے عام اسباب غیر مصفّی
پانی - زمین کی سطح پر سے جمع کی ہوئی کچّی سبزیاں
اور بیمار یا کچّا پکّا نیم پخت گوشت ہیں +

انتڑی کا باہر نکل آنا :- یہ بیماری بہت گرم اور
اعضائے جسمانی کو ڈھیلا کر دینے والی آب و ہوا میں اور
کمزور بچّوں کی حالت میں کسی قدر عام طور پر پائی جاتی
ہے - بچے کے رودوں میں کرموں کے ہونے سے
اور قبض والے پاخانے کے خارج کرنے میں زور
لگانے سے انتڑی مقعد سے باہر نکل آئیگی - اُس کو
تیل لگا کر اور انگلیوں کے ساتھ یکساں دباؤ ڈال کر
آہستہ سے پیچھے کو دھکیل دینا چاہیئے +
بچّے کو ہر دفعہ لیٹے لٹائے پاخانہ کرانا ہوگا - قبض
کو روکنا پڑیگا - اور اس حادثہ کے دوبارہ واقع ہونے
کو روکنے کے لئے چوتڑوں پر کَس کر پٹّی باندھ سکتے
ہیں +

اُبھرا ہوا یا باہر کو نکلا ہوا شکم یا پیٹ

بعض دفعہ ایسا ہوتا ہے - کہ جب بچّہ غسل کر کے

تنگا کھڑا ہوتا ہے - تو ماں اس کے پیٹ کو بڑھا ہوُا
اور آگے کو اُبھرا ہوُا دیکھ کر ایکبارگی چونک پڑتی
ہے - یہ عارضہ رِکٹس (Rickets) یعنی استخوانی کمزوری والی
بیماری میں عام ہے - اور نیز ان صورتوں میں
جہاں جگر اور تلی اپنے اندازے سے بڑھ گئے ہوں
جیسا بعض اوقات ملیریا والے (موسمی) بخاروں کے
بعد ہوتا ہے +

مگر یہ ہمیشہ بیماری کا نشان نہیں ہوتا کیونکہ ہو سکتا
ہے کہ اِس کا سبب صرف یہ ہو کہ بادی اور بُری
خوراک کی وجہ سے پیٹ کے پٹھے پھیل گئے ہوں -
یا ہندوستان کے میدانی (یعنی جو پہاڑ پر واقع نہ
ہوں) شہروں میں کمزور بچّوں کی صورت میں یہ وجہ
ہو - کہ پیٹ کے پٹھے انتڑیوں کو پیچھے کی طرف دبا
نہیں سکتے - جیسا کہ مضبوط اور تندرست بچّوں
کی حالت میں ہوتا ہے +

بہر صورت مناسب ہے - کہ بچّے کا ٹھیک طور
پر ڈاکٹر سے معائنہ کرایا جاوے +

فتق (Rupture of the bowel) یعنی آنت کا ترڑ گنا یا
آنت کا فوتوں میں اُتر آنا :- یہ عارضہ زور لگانے سے
ہوتا ہے جس سے آنت کا ایک ٹکڑا چڈھوں (groins) کے
نیچے دھکیلا جاتا ہے - اور وہاں ایک گچھا سا بن جاتا
ہے - جس کو اکثر بچّے کے آرام سے لیٹے ہونے کے
وقت پھر پیچھے کو دبا کر دھکیل سکتے ہیں - جن لڑکوں کو

ختنہ کرانے کی ضرورت ہوتی ہے - اُن کو پیشاب کرنے
میں زور لگانے سے اکثر فتق (Rupture) کا عارضہ ہو
جاتا ہے - جب اِس قسم کی سوج نظر آوے - تو ڈاکٹر
کی صلاح لینے میں ذرا دیر نہیں کرنی چاہئے +

جرّاحی عمل کے وسیلے اس کا بہت آسانی سے علاج
ہو سکتا ہے - یا جب بہت ہی چھوٹے بچّے ہوں - تو
فتق میں آنت کسنے کی پٹّی پہننی ہوگی +

تنفّس یا سانس کی بیماریاں

ہندوستان میں موسم کی گرمی اور سردی کی کیفیت
میں یکایک تبدیلی کا ہو جانا - اکثر سردی لگ جانے کا
باعث ہوتا ہے - جس سے اگر ہاضمہ درہم برہم
نہ ہو جاوے - تو زکام اور کھانسی لگ جاتے ہیں -
اِن کی نسبت بے پرواہی نہیں کرنی چاہیئے - ورنہ
اِس سے بد تر نتیجے پیدا ہونگے - پہلے ایک ہلکا جلاب
دینا چاہیئے - اور ایک تیز گرم رائی کا غسل
Mustard bath پھر بچّے کو ۲۴ گھنٹے تک لٹائے
رکھنا چاہیئے - اور ہلکی غذا دینی چاہئے +

ایسی سردیوں کے روکنے کے وسائل کا بیان پہلے
ہو چکا ہے - اِن کا روکنا خاص کر جسم کے ساتھ فلالین
پہننے - روز مرّہ گرم غسل کے بعد ٹھنڈا اسفنج یا پھوارے
کا غسل کرنے A sponge or shower bath اور تازہ ہوا
میں زندگی گذارنے پر منحصر ہے - اگر کوئی بچّہ نازک ہے

اور اُس کو آسانی سے سردی لگ جانے کا اندیشہ رہتا ہے - تو اس کی چھاتی پر آگے اور پیچھے روز مرہ مچھلی کے تیل (Cod Liver Oil) کی مالش کرنی چاہیئے اور سردی کے مہینوں میں اس کو مچھلی کا تیل پینے کو بھی دینا چاہیئے ۔

سر میں سردی یا زکام لگنے کے ساتھ جو کھانسی ہوتی ہے - وہ آسانی سے گلیسرین Glycerine یا شہد کے ساتھ جس میں تھوڑا سا لیموں کا عرق اور ۱۰ قطرے اپیکیکوانہا Ipecacuanha کے ملے ہوئے ہوں رُک سکتی ہے ۔

کھانسی جس کے ساتھ بخار - تنفّس یا سانس کی تیزی - قے - یا سر درد ہوں خطرناک ہے - اور یہ ظاہر کرتی ہے کہ سانس لینے کے اعضا کا کوئی حصّہ سوج گیا ہے - اس طرح سے برونکائیٹس (Bronchitis) یعنی پھیپڑے کی سوجن اور پلیورِسی (Pleurisy) یا ذات الصدر یا سینے کا درد اور نیومونیا (Pneumonia) یا ذات الجنب یا پھیپڑے کا ورم یہ تینوں بیماریاں شروع ہوتی ہیں - اور اِس لئے بلا توقف ڈاکٹر کو بلانا چاہیئے ۔

دوسری اقسام کی کھانسی میں سے ایک معدے کی سوکھی کھانسی ہے - جو رات کو سب سے زیادہ تنگ کرتی ہے - اور اکثر بدہضمی اور قبض کے سبب پیدا ہوتی ہے - کسٹرآئل کی ایک خوراک اور ہلکی غذا کے استعمال سے یہ جلد رفع ہو جاتی ہے ۔

ایک کھرکھری خشک بھاری یا پھٹی آواز والی کھانسی

جس میں سے ٹھنٹھنانے یا جھنکارنے کی سی آواز نکلتی ہے۔ آخرکار کروپ (Croup) کی قسم کی کھانسی بن سکتی ہے۔

کروپ:۔ (ایک قسم کی خراب کھانسی جس میں دم رُک جاتا ہے) یہ مرض صرف ننھے بچّوں کو ہوتا ہے۔ اِس سے لوگ بہت ڈرتے ہیں۔ اور یہ ڈر بجا بھی ہے۔ کیونکہ یہ مرض ناگہاں حملہ کرتی اور جلدی بڑھ جاکر تھوڑی ہی دیر میں مہلک ثابت ہو سکتی ہے۔ جس مرض کو مائیں عموماً کروپ کے نام سے موسوم کرتی ہیں۔ در اصل وہ سانس کی نالی کا تشنّج یا اینٹھنا ہے۔ اور زور شور کے سانس اور زور سے جھنجھناتی خشک کھانسی کی صورت میں ناگہاں حملہ کرتی ہے۔ سانس بہت جلد اٹک اٹک کر آنے لگتا اور مشکل ہو جاتا ہے۔ تشنّج سے سکڑ جانے کے باعث سانس کی نالی میں ہوا داخل نہیں ہو سکتی۔ اور بچّہ بے فائدہ سانس لینے کی کوشش کرتا ہے۔ ہر دفعہ بچّہ غوں غوں کی سی آواز کے ساتھ دم کشی کرتا ہے۔ لیکن ہوا ٹھیک طور پر نالیوں میں نہیں داخل ہوتی اور بچّہ دم گھُٹ کر مر جاتا ہے۔

عموماً اِس مرض کے حملے سے پہلے معمولی زکام ہوتا ہے۔ جس کے ساتھ بھاری پھٹی ہوئی سی آواز اور کھرکھری سوکھی کھانسی ہوتی ہے۔ ان نشانات کو دیکھ کر ماں کو بہت ہوشیار ہو جانا چاہیے۔ اور کروپ کا

شک کرنے لگ جانا چاہیئے ۔ لیکن بعض اوقات کروپ
بالکل ناگہاں رات کو جب بچہ گہری نیند سویا ہوا ہو
شروع ہو جاتا ہے ٭

پہلی بات جو کرنی چاہیئے ۔ وہ یہ ہے کہ بچے کو
ایک بڑے تیز گرم غسل کے پانی میں تھوڑی دیر تک
ڈُبا کر دس یا پندرہ منٹ تک رکھا جاوے ۔ پھر اُس
کے بدن کو جلدی سے سکھا کر گرم کمبلوں میں لپیٹا جائے ٭

اپیکیکوانہا Ipacacuanha شراب کا ایک چاء کا چمچہ
بھر تھوڑے سے تیز گرم پانی میں دیا جائے اور مکرّر
سکرّر دیا جائے جب تک کہ بچہ قے کرنے لگ جائے ۔
بچے کو بہت خاموش رکھنا چاہیئے ۔ اور ایک تیز گرم
پانی کی بوتل اُس کو گرم رکھنے کے لئے اُس کے بدن
کے ساتھ رکھنی چاہیئے ٭

اگر معدے میں قبض کی شکایت ہو تو فوراً ایک گلیسرین
(Glycerine) کی پچکاری دینی چاہیئے ٭

مرض کے ایسے حملے کے بعد بچے کو کم از کم تین
دن تک بستر میں لٹائے رکھنا چاہیئے ۔ اور بہت ہلکی
(زود ہضم) غذا دینی چاہیئے ٭

اگر اس طریقے سے فوراً علاج کیا جائے ۔ تو سارا
دورہ ایک یا دو گھنٹوں میں ہو چکیگا ۔ اور جان کا
خطرہ نہیں رہیگا ٭

اگرچہ اِس مرض میں ڈاکٹر کو فوراً بلانا چاہیئے ۔
لیکن ماں کو اُس کے آنے کی انتظاری میں قیمتی وقت

ہرگز نہیں کھونا چاہئے - بلکہ بچے کو فوراً غسل کے پانی میں ڈال دینا چاہئے +

اس بیماری کی ایک اور قسم ہے - جس کا نام ممبرینئس کروپ (Membraneous Croup) یعنی جھلی کا کروپ ہے - اور جو کروپ کی طرح بعض اوقات معمولی زکام سے بن جاتا ہے - یہ ایک قسم کی جلن والی سوجن ہوتی ہے - جو ڈفتھیریا Diphtheria کے مشابہ ہے اس میں بخار ہمیشہ موجود ہوتا ہے - اور گلے میں خراش کرنے والی کروپ کی قسم کی کھانسی اور سانس لینے میں بڑی تکلیف بھی ہوتی ہے - آہستہ آہستہ بچہ سانس لینے کی کوشش کرتے کرتے تھک جاتا ہے - لیکن اس بیماری میں مہلک انجام ایسے اچانک نہیں آتا - جیسے تشنج والی کروپ میں +

بچے کو گرم اور مرطوب ہوا میں رکھنا چاہئے - ایک پانی کی کیتلی جس میں تھوڑا سا تارپین (Turpentine) کا تیل ہو بستر کے نزدیک آگ پر لگاتار بھاپ (Steam) نکلنے کے لئے رکھی رہنی چاہئے - ماں کو چاہئے - کہ ڈاکٹر کے آنے تک کسٹر آئل کی ایک خوراک اور تیز گرم پانی کا غسل بچے کو دے دے اور اور علاج (جیسا اوپر بیان کیا گیا ہے) جاری رکھے +

چائلڈ کروئنگ (Child-crowing) یعنی کوں کوں کی سی آواز کے ساتھ بچے کا دم لینا - اور سانس کا بند ہو جانا دانتوں کے نکلنے کے عرصے میں کسی قدر عام عارضہ ہے -

اور بغیر کسی سابقہ نشان یا آگاہی کے نمودار ہو سکتا ہے - خاصکر جب کسی کمزور اعصاب والے یا نازک بچے کو جھڑکا جاوے یا وہ یکایک گھبرا جاوے - چھوٹا بچہ خاصی لمبی دیر تک یکایک دم بند کر لیتا ہے - اُس کا چہرہ زرد پڑ جاتا ہے - اور پھر آخرکار ایک گہرا سانس مرنے کی سی آواز کے ساتھ کھینچتا ہے - ایسا عارضہ درحقیقت خطرناک نہیں ہے - لیکن چھوٹے بچے کو بہت کمزور کر دیتا ہے - تمام اسباب جو بچے کو طیش دلاتے یا دق کرتے ہیں - دور کر دینے چاہئیں اور جسمانی صحت کو مچھلی کے تیل (Cod Liver Oil) اور مقویات سے مضبوط بنانا چاہئے - اکثر خوراک میں یکایک تبدیلی کر دینے سے فائدہ ہوگا - مثلاً اگر بچے کو اُبالا ہوا دودھ دیا جاتا رہا ہے - تو یہ بند کر دینا چاہئے - اور اُس کی بجائے تازہ کچا دودھ - شوربے - کچے گوشت کا رس یا آبِ گوشت Raw Meat juice - انڈے اور اور مناسب غذائیں دی جا سکتی ہیں - ہاتھوں کو ٹھنڈے پانی میں ڈبونے سے بھی اس مرض کے دورے کا وقت گھٹ جائیگا - اگر مرض کا دورہ بہت دفعہ ہونے لگے - تو طبی امداد حاصل کرنی چاہئے +

خُناق یا کوِنزی (Quinsy) (گلے کی گوڑیوں کی سوجن)

بعض دفعہ سات یا آٹھ برس سے کم عمر کے بچوں کو بھی ہو جاتا ہے - لیکن اس سے بڑی عمر کے بچوں میں زیادہ عام ہے - خاصکر اُن صورتوں میں جہاں

خاندان میں گنٹھیا (Rheumatism) کی بیماری ہو - گلے
کی کوڑیاں (Tonsils) حلق کے پیچھے کی طرف ایک ایک
جانب میں ایک - سوجی ہوئی اور سرخ نظر آ سکتی ہیں -
اور کسی چیز کے نگلنے سے بڑی درد ہوتی ہے - بچے کو
بستر میں لیٹے رہنا اور کسٹر آئل کی ایک خوراک لینا اور
بہت زود ہضم دودھ کی غذا کھانی چاہیئے - تھوڑا سا فرائر
کا روغن بلسان (Friar's balsam) پانی میں ملا کر اُس کی
بھاپ دم کے ساتھ اندر کھینچنے سے آرام معلوم ہوگا - یہ
عمل قریب ہر ایک گھنٹے کے بعد دہرایا جا سکتا ہے - اور
۱۵ منٹ تک جاری رکھا جا سکتا ہے - ایک فلالین کی
پٹی تیز گرم پانی میں نچوڑ کر گردن پر لگائی جا سکتی ہے +

اِس مرض کے بار بار عود کرنے سے ہو سکتا ہے -
کہ گلے کی کوڑیاں (tonsils) ٹونسل ہمیشہ کے لئے بڑی
رہ جاویں - اس صورت میں بچہ ہمیشہ کھانسی -
بہرہ پن اور کمزوری میں مبتلا رہتا ہے - اس لئے اُن
کو بغیر وقت ضائع کرنے کے (عمل جرّاحی کے وسیلے)
کٹوا ڈالنا چاہیئے +

ایڈینوائڈز (Adenoids) بعض اوقات بڑھی ہوئی ٹنسل
(Tonsils) یعنی گلے کی کوڑیوں کے مرض کو زیادہ پیچیدہ
بنا دیتے ہیں - یہ یعنی ایڈینوائڈز تالو کے پیچھے - حلق کے
پچھلے حصّے میں چھوٹے چھوٹے سخت جماؤ ہوتے ہیں -
جو ناک کی طرف کی نالیوں کو بند کر دیتے ہیں - اور جسمانی
کمزوری اور اور بُرے نتائج کا باعث ہوتے ہیں - بچّہ

بیمار نظر آتا ہے - آسانی سے اس کو سردی زکام لگ جاتے ہیں - اور ناک میں سے سانس نہ لے سکنے کے سبب سے ہمیشہ اپنا منہ کھلا رکھتا ہے - ٹونسل (tonsils) یعنی گلے کی کوڑیوں کی طرح ایسے جماد خفیف سے عمل جراحی کے ذریعے سب سے بہتر طور پر دور کئے جا سکتے ہیں - اور اس عمل کے کرانے میں بہت زیادہ توقف نہیں کرنا چاہئے ●

باب نہم

تپدق - بخار اور متعدی امراض - گنٹھیا Rheumatism یا ریومٹزم - رعشہ - نیند میں خوف کھا کر چونک پڑنا سر درد - کان کا درد - نکسیر چلنا - چلبلین یعنی بوائی یا بمائی (Chilblains) گہاجنی یا آنکھ کی پھنسی (Styes) رات کا پسینہ یا نیند میں پسینہ آنا - خارجی اجسام کا نگل جانا - جسم کے کسی حصے کا آگ سے یا گرم پانی وغیرہ سے جل جانا - زخم اور کچلے جانے سے چوٹ کا لگنا - موچ آنا (Sprains) دوا ئیوں کے صندوق یا الماری کیلئے ادویات کی فہرست

ٹیوبرکلوسس Tuberculosis یا کنزمشن (consumption) یعنی تپدق

ماں کے لئے نہایت ضروری ہے - کہ اس بیماری کے سبب

سے پہلے نشانوں کو پہچان سکے - یہ مرض بچوں میں کئی صورتیں اختیار کرتی ہے - جیسا جیسا کہ تپ دق کا مادہ جسم کی اس کوشش کے سبب کہ اس زہر سے چھٹکارا پائے مختلف جگہوں پر جاگزین ہوتا ہے - اِسے ہم عام طور پر پھیپھڑوں میں جاگزین ہوتے پاتے ہیں - (اور یہ تھائیسس (Phthisis) یعنی سل کا مرض ہے) یا گردن اور جسم کے اور غدودوں میں - یا دماغ - جوڑوں اور ہڈیوں میں (اس آخری بیماری کا نام (White swelling) ہے +

جب یہ مادہ پھیپھڑوں میں ہو تو ماں اُس صورت میں اس بیماری کا شک کر سکتی ہے - جب بچہ ہر قسم کے اچھے حالات اور ہر طرح کی مناسب خبرگیری کے باوجود - تندرست اور بشاش نہیں رہتا - بلکہ زرد زرد اور بے جان سا رہتا ہے - اور اُس کو ہوشیار کرنا اور کسی بات میں دلچسپی دلانا مشکل ہوتا ہے +

کچھ عرصہ بعد کھانسی اور خفیف بخار نمودار ہو سکتے ہیں - اور سانس جلدی جلدی لیا جاتا ہے - اور بچہ کوئی محنت کا کام نہیں کرنا چاہتا +

اگر اس مرض کا مادہ بدن کے اور حصوں میں جاگزین ہوا ہے - تو وہاں زیادہ نمایاں نشانات کے ذریعے ظاہر ہو جائیگا - اگر اُس کا اثر پیٹ کی غدودوں (glands پر پڑا ہے - تو بچے کا معدہ پھول جائیگا - اور پر درد اور ذی حس ہو جائیگا - اور دست لگ کر بدن بہت

جلد ڈہلنے لگ جائیگا ‌٭

اگر گردن کے یا چڈہوں (groins) کے غدود بڑھ جاویں تو اُن کا بڑی ہوشیاری سے دھیان رکھنا اور اُن پر روز مرہ ٹنکچر اوف آیوڈین Tincture of Iodine لگانا ہوگا - اگر وہ جلدی سے زائل نہ ہو جاویں - تو بلا توقف ڈاکٹر سے مشورہ لینا چاہیئے - غددوں کے بڑھ جانے کے اور بھی اسباب ہو سکتے ہیں - مثلاً دانتوں کا بوسیدہ ہونا - گلے کا اندر سے زخمی ہونا - چندیا یعنی کھوپری کے چمڑے کا زخمی ہونا - اور خارش کرنا - پس ہمیشہ ان اسباب کو دریافت کرکے جہانتک ممکن ہو دور کرنا چاہیئے ‌٭

چونکہ تپ دق کا زہر خراب گرد و نواح میں رہنے سے یا براہ راست چھوت کے وسیلے دوسرے لوگوں سے بڑی آسانی کے ساتھ جسم میں سرایت کر سکتا ہے - اس لئے تپ دق کے مریضوں کی چھوت سے چھوٹے بچوں کو باز رکھنے میں ہم جتنی خبرداری کریں عقلمندی ہے - بلا امتیاز اس بات کے کہ آن بچوں میں اس بیماری کی طرف کوئی موروثی میلان ہے یا نہیں ‌٭

ماسوا اِس کے تمام نازک مزاج بچوں کے لئے اور اُن کے لئے جن کو جلدی زکام اور کھانسی لگ جاتے ہیں - خاص طور پر خبر گیری کی ضرورت ہے اور اُن کو ہمیشہ گردن سے لے کر پاؤں تک گرم

لیکن ہلکے کپڑے پہنائے رکھنا چاہیئے - اور کھیل میں حد سے زیادہ گرم نہ ہونے دینا چاہیئے +

ان کی خوراک میں بہت چربی - ملائی اور مکھن ہونے چاہیئیں - مرغن گھی والے سالن اور بیکن (سور کا نمکین گوشت) کی چربی اُن کے کھانے میں زیادہ نہ موجود ہونی چاہیئیں - اور اُن کو تازہ ہوا میں رہنا اور سونا چاہیئے +

ایسے بچّوں کو اور نیز اُن کو جن میں تپ دق یا خنازیری غدودوں (Scrofulous = کنٹھ مالا) کی طرف موروثی میلان ہو - سال بھر مچھلی کا تیل (کوڈ لور آئل) پینا چاہیئے +

بخار اور متعدّی امراض

اِس کتاب کے اس حصّے کے شروع میں بتایا جا چکا ہے - کہ شیر خواری کے زمانے کے بعد بچّوں کے جسم کی حرارت بعض دفعہ خفیف سی وجوہات کے باعث جھٹ پٹ ایک اونچے درجے تک چڑھ جاتی ہے - اور پھر ویسی ہی جلدی اُتر بھی آتی ہے - اور اُس سے جسمانی صحت میں بہت زیادہ خلل واقع نہیں ہوتا +

تاہم اس کا مناسب علاج کرنا چاہیئے - اگر یہ بخار دیر ہضم ثقیل غذا کے سبب سے ہو تو صرف جلّاب یا متلی کی حالت میں صابون اور پانی کا انیمہ

یعنی پچکاری) دینے کی ضرورت ہوگی - اگر ملیریا (ابخراتِ فاسد) کے سبب یکایک بخار ہو گیا ہو - تو ٹھنڈے پانی سے اسفنج کرنا (Sponging) اور کسٹر آئل کی ایک خوراک اور اُس کے بعد کونین سب سے اچھا علاج ہے ✦

لیکن اگر کسی بچے کا بخار لگاتار جاری رہے - اور جلاب اور کونین کی پوری خوراکوں سے نہ ہٹے تو ڈاکٹر کو بلانا چاہئے ✦

کیونکہ لگاتار بخار متعدی بیماریوں رتپ محرقہ enteric چیچک - خسرہ) میں سے ایک کی طرف اشارہ کرتا ہے - یا تپ دق کی کئی ایک صورتوں میں سے ایک کے باعث سے ہو سکتا ہے - یا اِس سبب سے کہ جسم میں کہیں پھوڑا پیدا ہو رہا ہے - اس آخری صورت میں بچہ جسم کے کسی حصے میں ضرور درد کی شکایت کریگا ✦

متعدی بخاروں کا آغاز عموماً ناگہانی قے - سر درد - بخار اور بے چینی کے ساتھ ہوتا ہے - اور یہ حالت جاری رہتی ہے - تا وقتیکہ اس بخار کے مخصوص دانے (rash) جسم پر نمودار نہ ہوں - اور تب یہ تمام نشان فرد ہونے شروع ہو جاتے ہیں ✦

لگاتار جاری رہنے والے ہر قسم کے بخار کے لئے بیمار کا کمرہ تمام غیر ضروری اسباب سے خالی کر دینا چاہئے - اور بچے کو اور سبھوں سے جدا کرنا چاہئے -

اور اُن تمام احتیاطوں پر جن کا پہلے باب میں ذکر ہے - پورا پورا عمل کرنا چاہیئے ✦

بچّے کو ایک ہوا دار کمرے میں چت لیٹے رہنا چاہیئے اور تا وقتیکہ جسم کی حرارت صحت کے اندازے پر نہ آوے - اُس کو صرف رقیق غذا ملنی چاہیئے - کثرت سے پانی اور آشِ جو barley water اور مختلف قسم کے پھلوں کا رس پینے کو دینا چاہیئے ✦

ہر روز بچّے کے جسم کو گرم پانی اور صابون سے اچھی طرح دھونا چاہیئے اور جب جسم دھویا جا رہا ہو - تو جسم کی سطح کو سردی لگ جانے سے بچانے کے لئے بڑی خبرداری کرنی چاہیئے - اس کے سر کے بالوں کو کاٹ کر چھوٹا کر دینا بھی مناسب ہوگا ✦

کمرے کی کھڑکیوں کو . . . . کبھی بند نہ کرنا چاہیئے - لیکن روشنی کی تیزی کو کم کرنے کے لئے سرخ پردے آرائشی طور پر لگا دینے چاہئیں - کیونکہ یہ رنگ کمزور آنکھوں کو سب سے زیادہ بھاتا ہے ✦

بستر کے کپڑے بہت ہلکے ہونے چاہئیں - اور اُن کو اکثر بدلنا چاہیئے - اور اگر بچّہ خود حرکت نہیں کر سکتا - تو وقتاً فوقتاً بستر میں اُس کی کروٹ بھی بدلنی چاہیئے ✦

چیچک کے عارضے میں جو کے آٹے کا گرم پانی Oatmeal water بچّے کے جسم کے دھونے کے لئے

استعمال کرنا چاہئے - اور اُس کے بعد جسم کو کاربولک تیل (Carbolic oil سے اچھی طرح مسح کرنا یا ملنا چاہئے - اگر یہ عمل ہر روز کیا جاوے - تو جسم کے چمڑے کو خراش اور داغدار ہونے سے بچانے کے لئے نہایت فائدہ مند ہوگا +

خسرے اور تپ محرقہ (Enteric) میں ایک بڑا خطرہ یہ ہے - کہ برونکائیٹس (bronchitis ، یعنی پھیپھڑے کا سُوجن اور نیو مونیا یا ذات الجنب اچانک نمودار ہو کر اصلی بیماری کو زیادہ پیچیدہ بنا دیویں - بخار کا ایک بارگی بڑھ جانا - اور سانس کا جلدی جلدی آنا اور کھانسی ان بیماریوں کے نشان ہونگے +

نیو مونیا (ذات الجنب) اور تپ محرقہ (enteric) یعنی انتڑیوں کا بخار اور ڈفتھیریا (Diphtheria ایک بیماری جس میں گلے میں ورم ہو جاتا ہے) ان تینوں بیماریوں میں بچے کو کسی صورت میں ایک لحظہ بھر کے لئے بھی اکیلا نہیں چھوڑنا چاہئے - کیونکہ خطرہ ہے - کہ اگر وہ بستر میں اٹھ کر بیٹھ جاوے تو دل کی حرکت بند ہو کر موت فوراً واقع ہو جاوے +

ڈفتھیریا Diphtheria یعنی حلق کا ورم) اور سکارلٹ فیور لال بخار Scarlet Fever میں حلق کے اندر آگ کی سی جلن ہوتی ہے - اِس صورت میں بھاپ جس میں فرائرز کا روغنِ بلسان Friar's balsam یا ٹیریبین Terebene گندا بروزہ یا تارپین) ملا لیا گیا ہو - ایسی بھاپ کے دم

کے ساتھ اندر کھینچنے سے بچے کو آرام معلوم ہوگا +

ڈفتھیریا (حلق میں ورم کی بیماری) کے واسطے بار انجکشن کی پچکاری (injection of a serum) سے کئی ایک چھوٹی جانیں بچ گئی ہیں - اور اگر یہ علاج دیر ہو جانے سے پہلے کیا جاوے تو اس بیماری میں کسی اور علاج کی ضرورت نہ رہیگی +

خسرے اور چیچک میں آنکھوں اور کانوں کو سخت تکلیف ہوتی ہے - اور جونہی اُن میں کوئی کمزوری یا بہنے والا مادہ نظر آوے اُن کے بارے میں لگاتار دھیان اور خبرگیری رکھنی چاہیئے +

مذکورہ بالا سب بیماریوں میں نہ صرف بچے کو بلکہ ماں اور سب بیمار داروں کو گھرانے کے باقی لوگوں اور باہر کے لوگوں سے علیحدہ رکھتے ہیں جس قدر خبرداری کی جاوے تھوڑی ہے - یاد رکھنا چاہیئے - کہ ممکن ہے - یہ بیماریاں قریباً بالکل جاتی رہیں - اگر لوگ اس علیحدگی کے بارے میں ایسے عام طور پر بے سوچ اور خطرناک بے پروائی (اگرچہ بے ارادہ ہی ہو) نہ کریں - بیماری کی تاثیر بالوں اور بدن کے چمڑے میں اور نیز کپڑوں میں ایک جگہ سے دوسری جگہ لی جائی جا سکتی ہے - اس لئے اگر آپس میں بہت آمد و رفت ہو تو کسی شخص کو کامل طور پر بیماری کی چھوت سے بری کرنا صریحاً ناممکن ہے +

اور لوگوں کے حقوق کی پاسداری اس بات کو طلب

کرتی ہے - کہ جو لوگ متعدّی بیماری والوں کی خدمت کرتے ہیں - اُن کو اُس عرصے کے لئے اَوروں سے بالکل الگ رہنا چاہیئے +

خطوں اور نوکروں کے ذریعے بھی بیماری اکثر ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچ سکتی ہے +

صفحہ ۵۳۸ کا نقشہ جو ڈاکٹر نیوز ہولم (Dr. Newsholme) کے مشاہدات پر مبنی ہے - مختلف متعدّی بیماریوں کے اختلافات ظاہر کرتا ہے :-

انڈے سینے کا عرصہ	چھوت کی میعاد	دڈوڑا یا بیماری کے نکلنے (rash) اور بخار	بیماری
۱۰ روز	دو سے تین ہفتے جب تک تمام کھانسی اور بدن پر سے چھلکوں کا گرنا بند نہ ہو جائے +	پھنسی نما رنگا رنگ دانے دائروں میں ترتیب دئے ہوئے۔ یہ بخار کے چوتھے روز پہلے پیشانی۔ گردن اور چھاتی پر نکلتے ہیں +	خسرا Measles
۱۲ سے ۱۴ دن تک	تقریباً چھ ہفتے تا وقتیکہ بدن کا چمڑا بالکل تندرست ہو جائے +	زمرہ در زمرہ یا گروہ در گروہ پھنسیاں جو بخار کے تیسرے روز پہلے چہرے پر نکلتی ہیں۔ بخار کے پانچویں روز یہ پھوڑے یا آبلے بن جاتی ہیں +	چیچک Small pox
۲ سے ۵ روز تک	آٹھ ہفتے جب تک کہ تمام بدن کے چھلکوں کا اترنا اور مواد کا نکلنا بند نہ ہو جائے +	تیز سُرخ اُبھرے ہوئے دھبے یا چتّیاں جو بخار کے دوسرے روز پہلے چھاتی پر نکلتی ہیں۔ اور گلے کا زخمی ہونا +	سکارلٹ فیور Scarlet Fever یا لال بخار
۲ سے تین ہفتے تک	شروع بیماری سے چار ہفتے	گلے کے غدودوں کا پھول جانا اور بخار۔ یہ دونو علامتیں اکٹھی شروع اور فرو ہوتی ہیں	ممپس۔ کنپھیڑی Mumps
۲ سے ۵ دن تک	دو مہینے یعنی جب تمام مواد کا خارج ہونا بند ہو جائے +	بخار اور گلے کی خراش اکٹھے شروع ہوتے ہیں دوسرے یا تیسرے دن گلے میں سفید جھلی کا پھوڑا نکلتا ہے +	Diphtheria ڈفتھیریا۔ حلق میں ورم
۲ سے ۱۴ دن تک	کم از کم آٹھ ہفتے بیماری کے شروع سے یا جب تک تمام کھانسی بند ہو جائے +	بخار۔ تشنجی کھانسی اور قے کے ساتھ	ہوپنگ کاف۔ کالی کھانسی Whooping cough

گنٹھیا (Rheumatism)

بچّوں میں اِس بیماری کی موجودگی سے نظر اندازی کرنے کا بہت امکان ہے - لیکن جب بڑھنے والی دردیں - سر درد - خناق - اور گلے کی خراش کی تکلیفیں ہوں - خاص کر اگر یہ عارضے بار بار واقع ہوں - تو ہمیشہ اس بیماری کا شک پیدا ہونا چاہئے - چونکہ ان خفیف بیماریوں کے ذریعے بھی گنٹھیا کا زہر بچّے کے دل کو ہمیشہ کے لئے نقصان پہنچا سکتا ہے - اس لئے ماں کو چاہئے - کہ بچّے کی ان شکایتوں کی طرف مناسب توجّہ کرے ✚

سخت قسم کے گنٹھیا کا نشان یہ ہے - کہ یکایک جسم کی حرارت بڑھ جاتی ہے - (یعنی بخار ہو جاتا ہے) اور جسم کے ایک جوڑ یا سارے جوڑوں میں درد اور سوجن پیدا ہو جاتے ہیں - اس حالت میں بچّے کو چپ چاپ گرم بستر میں لٹانا چاہئے - اور ڈاکٹر کو طلب کرنے میں ذرا وقت نہیں کھونا چاہئے ✚

اس بیماری کی طرف میلان رکھنے والے بچّے کو سال بھر اونی کپڑے پہنانے چاہئیں - اور خوراک کے لئے زیادہ تر دودھ - پھل - سبزیاں اور زود ہضم گوشت دینے چاہئیں - بیمار کے لئے ایسے ضلع کی سکونت جس کی آب و ہوا خشک اور گرم ہو - اور جو ملیریا کے فاسد ابخرات سے بری ہو ضروری ہے ✚

رعشہ یا کپکپی کا مرض [St. Titus, Dance—Chorea]

جن بچوں میں گنٹھیا کے مرض کی طرف موروثی میلان ہو۔ اُن کے بدن میں جھٹکے کے ساتھ غیر ارادی حرکات کے ہونے کا بھی امکان ہے۔ انہی حرکات کی وجہ سے اس بیماری کو مذکورہ بالا نام دیا گیا ہے ؛

کمزور اعصاب والے بچے اور وہ جو بہت زیادہ ذہین ہوں۔ اور اسکول میں اپنے دماغوں پر مناسب سے زیادہ بوجھ ڈالنے کی طرف راغب ہوں۔ سب سے زیادہ اس بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں ؛

بچہ پہلے گھبرایا ہوا اور مضطرب نظر آتا ہے۔ اور اُس کے چہرے اور ہاتھ پاؤں میں بے قاعدہ جھٹکے والی حرکات ہوتی دکھائی دیتی ہیں۔ اگر ان کی پروا نہ کی جائے۔ تو یہ حرکات تیز ہو جاتی اور سارے اعضا پر پھیل جاتی ہیں۔ اور بچہ ان سے کمزور و بے جان سا ہو جاتا ہے ؛

اِس قسم کی بیماری کے پہلے ہی نشان کے نمودار ہونے پر بچے کو بستر میں لٹا دینا اور بالکل چپ چاپ رکھنا چاہیئے۔ اور ہمیشہ ڈاکٹر کو طلب کرنا چاہیئے۔ بچے کو کئی بار ہلکی مقوّی غذا دینی چاہیئے۔ اور اُس کے چاروں طرف تازہ ہوا رہنی چاہیئے۔ ایسے مرض کے دورے کے بعد ایک یا دو سال تک بچے کو بیرونجات یا مفصّلات میں "آوارہ پھرنے" دینا ضروری ہے۔ اور سبقوں

کا بوجھ یا کوئی اور محنت کا کام اُس کے ذمے نہیں ہونا چاہیئے - روز مرّہ گرم غسل کے بعد ٹھنڈے کھاری پانی سے اُس کے بدن کو اسفنج (Sponged) کرنا چاہیئے ؞

خواب میں ڈر کھا کر چلّا اُٹھنا Night Terrors—Screaming Fits

جو بچّہ کمزور اعصاب والا اور نازک ہو یا جس پر مناسب سے زیادہ سبقوں کا بوجھ ہو - بعض اوقات ڈراؤنے خوابوں اور ناگہانی خوف میں مبتلا ہو جائیگا - اور گہری نیند میں سے جاگ کر دہشت کے مارے چلّانے لگیگا - اس کے بعد عموماً وہ باقی رات بھی بے چین یا بے خواب ہی رہیگا - اس عارضہ کے اسباب بدہضمی اور ایڈینوائڈز (Adenoids یعنی وہ جماؤ جو حلق کے پیچھے کی طرف پیدا ہو جاتے ہیں) ہو سکتے ہیں ؞

ایسے بچّے کو دلخواہ گرد و نواح میں رکھنا چاہیئے - اور سبقوں وغیرہ کا بوجھ جس سے اُس کی طبیعت دِق ہو - اُس پر نہیں ڈالنا چاہیئے - دن کا آخری کھانا ایک ہلکا شام کا کھانا (Supper) ہونا چاہیئے - جو پانچ بجے شام کے کھایا جاوے اور گرم غسل ہمیشہ سونے سے پیشتر کرنا چاہیئے - اس بیماری کے دورے کے بعد بچّے کو گھبراہٹ سے تسکین دینے کے لئے اُس کے چہرے اور ہاتھوں کو ٹھنڈے پانی سے دھونا مناسب ہے - اور دودھ اور پانی ملا کر اُسے پینے کو دینا چاہیئے یا مٹھائی - چوکلیٹ (Chocolate یا بٹر سکوچ butter scotch ،

میں سے جون سی چیز وہ پسند کرے - اُس کو کھانے
کو دینی چاہیئے +

سر درد

اگر کوئی بچہ لگاتار سر درد کے عارضہ میں مبتلا
رہے - اور اُس کے ساتھ بے خوابی اور نیند میں سے
ناگہاں چلا اُٹھنے کا عارضہ بھی ہو تو فوراً ڈاکٹر سے
اُس کی مرض کی بابت دریافت کرنا چاہیئے +
مگر عموماً بچوں کا سر درد کسی اور بیماری کا نشان
ہوتا ہے - مثلاً آنکھ یا کان یا ناک یا جگر یا معدے
کی کسی شکایت کا یا گنٹھیا کی طرف میلان رکھنے کا -
اِن صورتوں میں سر درد کی بجائے اُس کے اصلی
باعث کا علاج کرنا چاہیئے +
عموماً صرف ایک اندھیرے کمرے میں آرام کرنا اور
کسٹر آئل کی ایک خوراک پی لینا کافی ہوگا - لیکن اگر
دھوپ کے باعث سر درد ہو - تو کپڑے میں برف ڈالکر
سر پر لگانا - اور اینٹیپائرین (Antipyrin) کی دو یا تین
گرین کی ایک خوراک استعمال کرنا مفید ہوگا +

کان کا درد

کان کا سخت درد کان کے اندر سوزش کے ہونے
سے پیدا ہوتا ہے - اور اسی سے بے چینی اور سر
درد بھی ہوتے ہیں - اور کان کے گردا گرد کی جگہ

بہت ذکی حس ہو جاتی ہے - اکثر یہ درد صرف اسی
وقت فرد ہو سکتی ہے - جب پھوڑا پھوٹ جاتا ہے
اور مواد خارج ہونے لگتے ہیں - تپ دق والے بچوں
میں کان کے درد کا عموماً یہی انجام ہوتا ہے +
کان پر تیز گرم سینک دینے اور پولٹس لگانے سے
اور تیز گرم بوریسک ایسڈ لوشن Boracic acid lotion
کے ساتھ آہستہ آہستہ کان میں پچکاری کرنے سے درد
ہٹ جائیگا - کان میں پچکاری کرنے اور اُس کو
سکھانے کے بعد گلیسرین سوہاگہ Glycerine borax کے
چند قطرے جن میں افیون کے ست Laudanum کا
ایک قطرہ ملا ہوا ہو - ایک چاء کے چمچے میں گرم کرکے
کان میں ڈالے جائیں - (خیال رہے کہ کان میں ڈالنے
سے پہلے دوائی کو انگلی سے چھو کر دیکھ لو - مبادا کہ تیز
گرم ہو گئی ہو اور کان کو جلا دے)
اگر کان کا درد ایک یا دو دن سے زیادہ جاری
رہے - تو ڈاکٹر کو بلانے کی ضرورت ہوگی +

نکسیر چلنا یعنی ناک میں سے خون نکلنا

اکثر جسمانی صحت کے لئے نکسیر پھوٹنا تسکین دینے
کا ایک قدرتی وسیلہ ہے - اور اسے خطرناک جاننا
نہیں چاہیئے - تا وقتیکہ نازک اندام بچوں میں یہ عارضہ
بار بار واقع ہونے لگے - اگر بہت کثرت سے خون نکلتا
ہو - تو بچے کو پیٹھ کے بل لٹا دینا چاہیئے - اور

پیشانی اور گردن کے پیچھے کی طرف برف لگانی چاہیئے۔
اگر باوجود آرام اور برف کے لگانے کے نکسیر چلنا
جاری رہے ۔ تو ڈاکٹر کو بلانا ہوگا +

بوائی ۔ بمائی (Chilblains)

یہ ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں کی پر درد سوجن
کا نام ہے ۔اِس کے روکنے کا سب سے عمدہ طریقہ
کثرت سے اچھی مقوی خوراک کا کھانا ۔ اور کھلی ہوا
میں ہر وقت رہنا اور بہت ورزش کرنا ہے ۔ پاؤں
اور ہاتھوں پر اُونی موزے اور دستانے پہننے چاہئیں۔
اور ہلکے ٹھیک ناپ کے نرم بوٹ پہننے چاہئیں ۔ اِن
بوٹوں کے اندر فلالین یا (Jaegar) جیگر اُون کا استر
لگایا جا سکتا ہے +

دن میں دو دفعہ پھٹکڑی کی گلیسرین glycerine of alum
کے ایک آونس کے ساتھ جس میں سب سے عمدہ قسم
کی برانڈی کے دو چاء کے چمچے بھر ملائے گئے ہوں ۔
مریض کے پاؤں اور ہاتھوں کو ملنا چاہیئے +

گرم پانی کے ساتھ پاؤں کا غسل (پاشویہ) دن
میں دو مرتبہ یعنی صبح کو اور رات کو کیا جا سکتا
ہے +

جب کوئی چلبلین (بوائی) پھوٹ جائے ۔ تو اُس کو
اور زخموں کی طرح سمجھنا چاہیئے ۔اور ہوا نہیں لگنے
دینی چاہیئے ۔ اس کو صاف کر کے لنٹ اور ہیزلین کریم

Boracic بورسیک آئنٹمنٹ lint and hazeline cream
ointment) کے ساتھ طبی طور پر مرہم پٹی کی جا سکتی ہے - اور جب تک اچھا نہ ہو جائے خبرداری سے باندھا رکھا جا سکتا ہے +

جو بچہ اس پُر درد عارضے میں مبتلا ہو - اُس کے لئے مقوّی ادویات اور کثرت سے ہلکی مقوّی غذا اور تازہ دودھ درکار ہیں +

گوہانجنی یا آنکھ کی پھنسی (Styes)

آنکھ کے پپوٹے پر جو پھنسی نکلتی ہے - اس کو گوہانجنی یا (Sty) کہتے ہیں - اور جسم کے اور حصّوں پر نکلنے والی پھنسیوں کی طرح اس سے بھی یہی ظاہر ہوتا ہے - کہ خون کی حالت بری ہے +

آنکھ کو تیز گرم بوریسک ایسڈ لوشن Boracic acid lotion کے ساتھ دن میں کئی مرتبہ دھونا چاہیئے - جب تک کہ یہ پھنسی پک نہ جائے - پھر اس گوہانجنی یا آنکھ کی پھنسی کو ایک باریک سوئی کے ساتھ جو پہلے ہی سے چند منٹوں تک اُبال لی گئی ہے - چھیدا جاتا ہے - اور مواد کا قطرہ دبا کر نکال لیا جاتا ہے - پھر گرم سینک دوبارہ دیا جا سکتا ہے - ایسے بچّوں کو چند ہفتوں تک مقوّی ادویات دینی چاہئیں +

رات کا پسینہ۔ نیند میں پسینے کا آنا

مضبوط اور تندرست بچے کو کسی وقت بھی حد سے زیادہ پسینہ نہیں آتا۔ سوائے اس وقت کے جب وہ نہایت سخت ورزش کرے۔ زندگی کے پہلے دو سال میں بدن کی کھال کا ہر وقت تر رہنا رکٹس (Rickets) استخوانی کمزوری کی بیماری کی طرف میلان ظاہر کرتا ہے۔ اور اس کے بعد تپ دق کا نشان ہو سکتا ہے۔ بعض کمزور بچے عادتاً پسینے کے عارضے میں مبتلا رہتے ہیں۔ خاص کر نیند کی حالت میں یا جب صبح کو پہلے جاگتے ہیں۔

ایسے بچے کا ڈاکٹر سے بخوبی امتحان کرانا چاہئے۔ اس عرصے میں خبرداری کرنی چاہئے۔ کہ بھیگے ہوئے کپڑے ہمیشہ بدل دئے جائیں۔ روئی کے کپڑے نہیں پہننے چاہئیں۔ اگر بچے کو حفظان صحت کے قانون کے مطابق کپڑے پہنائے جاتے ہیں۔ یعنی اگر اس نے صرف تین کپڑے اون کے پہنے ہوئے ہیں۔ اور اپنے کمبنیشن گارمنٹس Combination garment متحد پوشاک یعنی کرتہ اور پاجامہ ایک ساتھ سیا ہوا) کے اوپر فلالین کی پٹی (binder) باندھی ہوئی ہے۔ تو اس کو حد سے زیادہ پسینہ آنے کا کم امکان ہوگا۔ اور نمی میں سے جلدی بخار بن کر اڑ جائیگی۔

شام کے غسل کے بعد شیر گرم پانی سے - جس میں
ایک چاء کا چمچہ بھر سہاگہ (borax) اور ایک چاء کا
چمچہ بھر بائیکاربونیٹ اوف سوڈا bicarbonate of soda
فی پائنٹ پانی کی نسبت سے ملایا گیا ہو - بدن کو
اسفنج کیا جا سکتا ہے +

ہاتھوں یا پاؤں میں کثرت سے مقامی پسینے کا آنا
روکنے کے لئے شیر گرم پانی سے جس میں ایک چاء
کا چمچہ بھر ٹنکچر اوف بیلا ڈونا Tincture of belladona
فی پائنٹ پانی کی نسبت سے ملایا گیا ہو - بہت مرتبہ
غسل کرنا چاہئے +

جن بچّوں کو رات کو پسینا آتا ہے - ان کو ہمیشہ
اچھی طرح سے غذا کھلانی چاہئے - اور بسترے میں
عین سونے سے پیشتر تیز گرم دودھ کا ایک بڑا پیالہ
پینے کو دینا چاہئے +

خارجی اجسام کا ثابت نگل جانا

ایسے حادثے بالکل اچانک واقع ہو جاتے ہیں -
اگر وہ خارجی شے گلے کے اوپر ہی اٹک جاوے -
تو بچّے کو فوراً سر نیچے اور ایڑیاں اوپر کر کے اُلٹا
لٹکا دو اور اُس کی پیٹھ ٹھوکو (یا پیٹھ پر تھپکی دو)
نیز اپنی اُنگلی حلق کے پیچھے کی طرف ڈالو — اور
اُس چیز کو اپنی جگہ سے ہلانے کی کوشش کرو -
یا کم از کم بچّے کے گلے کو کھانسی اور قے کے لئے

اُکسا دُ۔ تا کہ اُس سے شئے مذکور باہر نکل آئے +
اگر تیز یا نوکدار نہ ہو۔ تو نگلی ہوئی چیز بے ضرر معدے میں چلی جائیگی۔ اِس وقت ملیّن دوائیں نہیں دینی چاہئیں۔ بلکہ دلیا۔ لال گندم کی روٹی۔ اور سبزیاں پیٹ بھر کر کھانی چاہئیں۔ یہ اُس خارجی شئے کو معدے اور انتڑیوں میں سے بے ضرر باہر نکالنے میں مدد دینگی۔ اس چیز کے لئے بڑی خبرداری سے تاکتے رہنا چاہئے۔ جب تک نکل نہ جاوے +
جب بچّے بہت تیزی سے کھانا کھاتے ہیں۔ یا بڑے بڑے نوالے منہ میں ڈال لیتے ہیں۔ تو بعض وقت اُن کا گلا گھٹ جاتا ہے۔ یا گلے میں گرہ پڑ جاتی ہے۔ لیکن اگر کوئی بچّہ بغیر کسی ایسے سبب سے کھانا کھاتے ہوئے عادتاً گلہ گھٹنے کی مرض میں گرفتار ہو تو اُس کا کسی ڈاکٹر سے بڑی غور اور توجّہ کے ساتھ معائنہ کرانا چاہئے۔ کیونکہ یہ بعض اوقات سخت بیماری کا نشان ہوتا ہے +

جسم کے کسی حصّے کا آگ سے یا پانی وغیرہ سے جل جانا۔

(Burns and Scalds)

خفیف سے جلنے سے بھی ایک چھوٹے بچّے میں حد درجے کا ضعف اور ناتوانی پیدا ہو سکتے ہیں۔ پس

سب سے پہلے یہ کرنا چاہیئے۔کہ اُس کو جھٹ بستر
میں لٹا کر براندی اور تیز گرم دودھ یا تیز گرم قہوہ
(Coffee) پلایا جاوے ٭

اُس کے بعد اگر ضروری ہو۔تو جلے ہوئے حصّے
کے اوپر سے کپڑا کاٹ ڈالنا چاہیئے۔اور اگر کپڑے
کا کچھ حصہ زخم کے ساتھ چمٹ رہا ہو۔تو اُس کو
نرم کرنے کے لئے گرم پانی سے بھگونا چاہیئے ٭

پھر جلے ہوئے حصّے کو فوراً صاف کتانی چیتھڑوں
یا رومالوں سے ڈھانپ دینا چاہیئے۔اور اُن پر کسی
صاف مرہم یا چکناائی کی چیز (مثلاً ویسلین (Vaseline)
بوربیک یا وینولیا کریم (beracio or vinolia cream) بلکہ
مکھن) کی موٹی تہ بچھا دینی چاہیئے۔ہوا کے خارج
کرنے کے لئے مرہم پٹّی کے اوپر بہت ساری روئی بچھا
دینی چاہیئے۔اور ساری چیزوں کو اپنی جگہ پر رکھنے کے
لئے اوپر ایک پٹّی باندھ دینی چاہیئے۔اور بچّے کو ہرگز
کسی صورت میں بھی بیٹھنے کی اجازت نہیں دینی چاہیئے
اور اُس کے بسترے میں تیز گرم پانی کی بوتلیں رکھنی
چاہئیں ٭

اُبلتا پانی نگل لینے سے سخت علامات نمودار
ہوتی ہیں۔اگرچہ اُس کو فوراً منہ سے نکال کر
پھینک بھی دیا جائے۔تو بھی گلے کا نیچے کا حصّہ
سخت جھلسا جا سکتا ہے ٭

بچّے کو بسترے میں بالکل چپ چاپ لٹا دینا چاہیئے

اور ڈاکٹر کو فوراً طلب کرنا چاہیئے - ایک برف کی
تھیلی (ice bag) یا کپڑے میں برف کے ٹکڑے ڈال کر
گلے پر سامنے کی طرف اور پہلوؤں میں لگانے چاہئیں
اور برف چوسنے کو دی جا سکتی ہے - اگر بچہ نگل
سکے - تو رقیق غذا برف ملا کر تھوڑی تھوڑی مقدار میں
منہ کے رستے دے سکتے ہیں - لیکن عموماً غذا اندر پہنچانے
کی پچکاریاں چند روز کے لئے درکار ہونگی *

زخم اور کچلے جانے سے چوٹ کا لگنا

(Wounds and Bruises)

ان کا سب سے اچھا علاج یہ ہے - کہ زخمی حصے
کو تیز گرم بوریسک ایسڈ لوشن (boracic acid lotion)
سے دھویا جاوے اور اسی کی ایک صاف "گدی"
(Compress) بھی اوپر لگانی چاہیئے - اگر زخم بڑا ہو -
تو اس کو ہلانے جلانے سے باز رکھنے کی بھی ضرورت
ہوگی - اور خون کے روکنے کے لئے لنٹ (lint) یا چیتھڑے
کے صاف اور تیز گرم اسفنج کے ساتھ کسی قدر دباؤ
ڈالنے کی بھی ضرورت ہوگی - تا وقتیکہ ڈاکٹر دستیاب
ہو - چھوٹے زخموں کے اوپر کولوڈین (Collodion) لگایا
(painted) جا سکتا ہے -

موچ آ جانا (Sprains)

کسی جوڑ میں موچ آ جانے (یا مروڑے جانے) کی

چونے کا پانی - لائم واٹر (Lime water)
زیتون کا تیل - آولو آئل (Olive oil)

(۲) بیرونی یا خارجی استعمال کی دوائیں -

اوکسائیڈ اوف زنک (Oxide of zinc)
بوریسک ایسڈ (Boracic acid)
رائی یا مسٹرڈ (Mustard)
گلیسرین اوف بوریکس (Glycerine of borax)
گلیسرین اوف ٹینک ایسڈ (Glycerine of tannic acid)
ٹنکچر آف آئیوڈین (Tincture of iodine)
لوشن اوف پرکلورائڈ اوف مرکری ۲۰۰۰ میں ۱ کی نسبت سے
(Lotion of perchloride of mercury 1 in 2000)
لوشن اوف لیڈ ایسیٹیٹ (Lotion of lead acetate)
گلیسرین (Glycerine)
کولوڈین (Collodion)
پیپٹونائزنگ پوڈرس (Peptonizing powders)
رینٹ (دودھ پھٹنے یا تیار کرنے) ، وہے ، آب پنیر ، کے لئے
(Rennet) (for whey)

(END.)

مطبوعہ قاسم پریس لاہور میں باہتمام لالہ موتی رام منیجر چھپی سنہ ۱۹۳۱ء

رائے صاحب منشی گلاب سنگھ اینڈ سنز

کے

مطبع مفید عام لاہور میں

باہتمام لالہ موتی رام بنیجر چھپی